

БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 1
1998

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- Лишь бы не вундеркинд !
- Кашель - симптом болезни. Какой?
- Пчела лечит инсульт
- Свекла против рака
- Российские транхирурги
- Феномен "дежа вю"



Я ВАМ НРАВЛЮСЬ?

Фото Юрия Простякова

Ежемесячный журнал
№ 1 (55), январь, 1998г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного
редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Юрия Простякова

© «Будь здоров!», 1997 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

АЛЕКСАНДР СВИЯШ Всё будет хорошо!	3
СЕРГЕЙ ГАНДЛЕВСКИЙ Стихотворения	7
РОЙ МАКГРЭГОР Сердечный приступ	8
АЙСЕДОР РОЗЕНФЕЛЬД Кашель — симптом	13
ДМИТРИЙ МАКУНИН Всё об аспиристне	16
ВЛАДИМИР СУПРУНЕНКО Кукиш ячменю	21
ЭНДРЮ УЭЙЛ Восток или Запад?	22
ТАТЬЯНА АБРАМОВА Трансхирурги и феномен хилерства	28
СТАНИСЛАВ ЖИДКОВ Ножной массаж	34
ВАЛЕНТИНА КУРИЛЕНКО Лечу псориаз	37
СТИВ ШЕНКМАН Психо-физические настрои доктора Хейна	38
АНАТОЛИЙ ГРИБКОВ Пчела и инсульт	44

Адрес редакции:
107005, Москва,
Бауманская ул., д. 58,
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,
265-49-43
Для рекламы: 972-15-07
Факс: 267-34-60

Наши банковские
реквизиты:

р/с 001467353
в КБ «АПР-Банк»
в г. Москва
БИК 044585791,
к/с 791161200,
ИНН 7729081593

ИРИНА ЛАПШИНА Лишь бы не вундеркинд	48
СЕРГЕЙ ДЕМКИН Молоко: пить — не пить?	50
АНТАЛ ФЕРЕНЦИ Свекла против рака	57
Поможем друг другу	60
СЕРГЕЙ ДЕМКИН Генетическая память и «дежа вю»	62
ЮРИЙ ПРОКОПЕНКО Напрасные волнения из-за фригидности	66
МАРГАРИТА ЛОМУНОВА Судьба Войно-Ясенецкого	71
АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ Кёльнский собор	78
ЯН ШЕНКМАН Поэт в конце века	83
Коэффициент эрудиции	90
ЕВГЕНИЙ ЩЕРБАКОВ Марш мира в Голландии	91

Подписаться на журнал

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны.

Обращаем внимание читателей на то,
что подписная цена одного номера
без доставки осталась прежней —
2 рубля 50 копеек (в новом масштабе цен)

Подписной индекс **73035**

Общий каталог газет и журналов Роспечати, стр. 125

Александр Свияш,
кандидат технических наук

ПЕРСПЕКТИВА

ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!



Фото Юрия Простякова

Каждый человек может вспомнить о приятных событиях, которые произошли в его жизни совершенно неожиданно. Чего-то очень хотелось, но не надеялся... и вдруг это происходит! Например, получил подарок, который давно хотел. Или неожиданно нашлась интересная работа, о которой можно было только мечтать. Или удалось поехать в путешествие, на которое вроде бы не было ни средств, ни возможностей. Или встретил девушку своей мечты.

Можно не сомневаться, что при небольшом усилии каждый из нас назовет не менее трех положительных событий, которые произошли в соответствии с его тайными или явными желаниями. Причем произошли они как будто по воле случая.

Но не менее часто, к сожалению, мы «притягиваем» к себе негативные события. Например, вы очень боялись, что у вас украдут машину, и, невзирая на все сигнализации, ее все-таки увели. Или вы очень опасаетесь простудиться, но, как ни кушаетесь, болезнь рано или поздно настигает вас. Собираясь сделать какое-то важное дело, вы продумываете десяток возможных путей негативного развития событий, чтобы заранее найти варианты защиты, но в действительности реализуется одиннадцатый вариант, который вы не предусмотрели, и дело все равно проваливается.

Припомните два-три случая из своей жизни, когда у вас срывалось какое-то важное дело (свидание, покупка, поездка, работа и т. п.), и постарайтесь вспомнить, каким был ход ваших мыслей накануне этого события, какие варианты развития ситуации вы мысленно прокручивали и по какому сценарию она развивалась в действительности.

Сопоставив все это, вы наверняка придете к такому выводу: все, что происходит с вами, происходит не без вашего участия! Почти все, что с вами случается, так или иначе заранее было мысленно допущено или даже спланировано вами же.

Вот простейший пример. Молодая женщина жалуется, что ей не хватает денег на жизнь. На простой вопрос: «А сколько ты хочешь получать?» она отвечает: «Я не верю, что могу столько зарабатывать». Ну, если она сама не верит, что она может получать столько, сколько ей нужно, тогда кто же поверит? А если никто не поверит, тогда кто будет платить? Круг замкнулся. Выходит, человек сам программирует себе недостаток средств и соответствующую жизнь. И пока он сам не захочет выйти из этого состояния, никто ему не поможет.

Подобных примеров, когда люди видят себя бедными, больными, обиженными и т.п., множество. Соответственно, и в реальной жизни они чаще всего не получают того, чего бы им хотелось.

Поэтому возьмите себе за правило мыслить всегда позитивно!

Вы должны видеть себя в мыслях таким, каким вам бы хотелось быть, — здоровым, красивым, богатым, счастливым... Если вам предстоит ответственная встреча и вы опасаетесь получить отрицательный результат, рассмотрите мысленно положительные варианты развития событий. Причем вы можете представлять себе трудности течения этой встречи: она может проходить далеко не в дружественной обстановке, но заканчиваться — всегда благоприятно для вас. То есть прогнозировать надо не отрицательные, а положительные варианты разрешения событий. Если вы заранее спрог-

нозируете позитивное течение событий, то вероятность такого исхода резко повысится.

Если вы полны страхов, можете не сомневаться: то, чего вы опасаетесь, почти наверняка произойдет. Потому что своими страхами и сомнениями вы «притянули» к себе неудачное стечение обстоятельств.

Вы можете перебирать в уме хоть сотню возможных вариантов, но все они должны предусматривать положительное развитие и успешный исход предприятия.

Например, вас не устраивает ваша работа, и вы хотите больше зарабатывать. Для достижения этой цели не нужно многократно прокручивать в голове варианты обличительных речей, адресованных вашему начальству, или подолгу обсуждать низкий моральный облик своего руководителя в беседах с коллегами. Это очень энергоемкий и совершенно бесперспективный путь. Вместо этого попробуйте столь же эмоционально представить себе, как вы выступаете с хорошим предложением, вас замечают и вам дают новую должность с хорошей зарплатой. Если на вашем предприятии это принципиально невозможно, то вы можете представлять, что получили отличное предложение от другой фирмы и перешли работать туда. Чем интенсивнее будут ваши размышления и чем многообразнее будут положительные варианты, тем быстрее желаемое событие произойдет в реальности. Конечно, при условии, что вы будете не только мечтать, но и действовать — выступать с ценным предложением, узнавать о вакансиях в других фирмах и т.д.

Это же относится и к множеству других проблем. Если вы одиноки, то не нужно упиваться жалостью к своей

несчастной судьбе. Попробуйте мысленно представить себе различные варианты встречи с вашим будущим супругом: как вы познакомитесь, что будет происходить дальше. Через несколько месяцев целенаправленных размышлений вы сформируете нужное вам событие, и ваш суженый появится — ему просто некуда будет деться. Конечно, кроме размышлений нужно предпринимать и какие-то реальные шаги, иначе все может остаться на уровне мечтаний.

Иногда в жизни происходят совсем нерадостные события, например пожар, кража, катастрофа и т.п. В таких случаях нужно постараться понять, какие ваши мысли или поступки позволили возникнуть этой ситуации, какой урок вам этим дается. Скорее всего вы найдете в прошлом обиду на каких-то людей или на жизнь вообще, осуждение, зависть и т.п. Освободитесь от них, простите всех, кто, как вам кажется, обижал вас или не соответствовал вашему представлению о человеческих достоинствах, и печальные события минуют вас.

Еще одно правило, которым следует руководствоваться, звучит так: «Карабкайся на одну вершину!»

Это означает, что из множества желаний нужно выбрать одно (или несколько однородных) и направить душевные усилия на приближение именно этого желанного для вас результата. Чтобы не мешать достижению этой самой важной для вас цели, от остальных лучше сознательно отказаться, то есть из множества вершин выбрать одну и карабкаться только на нее, оставив другие вершины на будущее. Не исключено, что потом вам и не понадобится взбираться на них.

Продолжение на стр. 12



Здесь осталось человеку
привыкнуть всё, что он не
хотел, например, в аптеку
в пульсерующей тишине
и, сидя под айтиевым ковром,
взвешивать на локотках сна
без сна, не потому что добрый,
а потому что такая страна.

1993



Е.Ф. Фадеевой

Не сменить ли пластинку? Но родина снится опять.
Отираясь от нечего делать в вокзальном народе,
Жду своей электрички, поскольку намерен сажать
То ли яблоню, то ли крыжовник. Сентябрь на исходе.
Снится мне, что мне снится, как еду по длинной стране
Приспособить какую-то важную доску к сараю.
Перспектива из снов — сон во сне, сон во сне, сон во сне.
И курю в огороде на корточках, время теряю.
И по скверной дороге иду восвояси с шести
Узаконенных соток на жалобной крик электрички.
Вот ведь спички забыл, а вернешься — не будет пути,
И стучусь наобум, чтобы вынесли — как его — спички.
И чужая старуха выходит на низкий порог,
И моргает, и шамкает, будто она виновата,
Что в округе ненастье и нету проезжих дорог,
А в субботу в Покровском у клуба сцепились ребята,
В том, что я ошиваюсь на свете дурак дураком
На осеннем ветру с незаженной своей сигаретой,
Будто только она виновата и в том и в другом,
И во всем остальном, и в несчастьях родины этой.

1987

Устроиться на автобазу
И петь про черный пистолет.
К старухе матери ни разу
Не заглянуть за десять лет.
Проездом из Газлей на юге
С канистры кислого вина
Одной подруге из Калуги
Заделать сдуру пацана.
В рыгаловке рагу по средам,
Горох с треской по четвергам.

Божиться другу за обедом
Впаять завгару по рогам.
Преодолеть попутный гребень
Тридцатилетия. Чем свет,
Возить «налево» лес и щебень
И петь про черный пистолет.
А не обломится халтура —
Уснуть щекою на руле,
Спросонья вспоминая хмуро
Махаловку в Махачкале.

1985



Сердечным приступом обычно называют острое проявление стенокардии (грудной жабы) и инфаркт миокарда. Оба эти состояния характерны для ишемической болезни сердца.

Некоторых больных стенокардия беспокоит в течение ряда лет, не вызывая серьезных последствий. Но известно немало случаев, когда инфаркту миокарда предшествуют всего несколько приступов стенокардии, которым часто не придают значения.

Вот как описаны признаки сердечных приступов и способы оказания первой помощи в популярных медицинских справочниках.

Приступ стенокардии. Внезапно, чаще под влиянием физической нагрузки, возникают сильные сжимающие или колющие боли за грудиной. Иногда боли могут ощущаться как жжение за грудиной. Реже приступ возникает в состоянии покоя, например ночью. Обычно боли отдают в левую руку, левое плечо или левую половину шеи и значительно реже — в правую руку, правую половину груди. Очень редко боли могут отдавать в область живота и другие части тела. В период приступа у больного часто возникает резкая слабость, выступает холодный пот. Боли продолжаются обычно несколько минут. Если болевой приступ продолжается полчаса и более, можно предполагать инфаркт миокарда.

Первая помощь. При появлении болевого приступа во время движения следует немедленно остановиться. Если приступ начался во время работы, нужно прекратить ее и сесть, пока не пройдут боли. Следует дать больному 20-30 капель корвалола. Можно пользоваться таблетками нитроглицерина, валидола (под язык). Если приступ не проходит, или с самого начала является необычно сильным, или сопровождается обморочным состоянием, следует немедленно вызвать врача «скорой помощи».

Инфаркт миокарда. При инфаркте миокарда происходит нарушение кровоснабжения какого-либо участка сердечной мышцы с последующим омертвением этого участка. Характерна сильнейшая боль сжимающего характера за грудиной, иногда отдающая в левую руку, левую лопатку, левую половину шеи. Реже боли отдают в правую половину грудной клетки, правую руку, но иногда бывают и в области живота. Болевой приступ обычно продолжается от нескольких минут до 2-3 часов, изредка — несколько дней (с периодами уменьшения боли). Болевая фаза острого периода инфаркта миокарда очень опасна: чем дольше не прекращается боль, тем тяжелее протекает инфаркт в дальнейшем. У многих больных при инфаркте миокарда появляются холодный пот, одышка, кожа принимает бледно-серый цвет, отмечается сильная слабость, страх смерти, пульс становится частым и неритмичным.

Первая помощь. При тяжелом приступе болей в области сердца следует немедленно вызвать врача «скорой помощи». До его прихода надо уложить больного в постель и обеспечить ему полный покой. Первая помощь при инфаркте — 1-2 таблетки нитроглицерина под язык. Если боли не проходят, прием таблеток можно повторить через 10-15 минут, а кроме того, выпить 20-30 капель корвалола или валокордина. При отсутствии эффекта больному следует принять 2 таблетки анальгина или аспирина.



СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

Известный английский терапевт Рой Макгрэгор, имеющий большую практику семейного врача, в сжатой форме изложил сведения о сердечных приступах, которыми может воспользоваться каждый человек, почувствовавший сильные боли в области груди.

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП Симптомы

- ♥ Давящая боль в левой части груди.
- ♥ Боль может отдавать в шею, челюсть, руку или лопатку.
- ♥ Перед инфарктом возможны приступы стенокардии.
- ♥ Если инфаркт произошел в результате физической нагрузки или сильного волнения, то даже после того как нагрузка и волнение исчезнут, боль не уменьшится, как обычно бывает в случае стенокардии.
- ♥ У больного возможен шок.
- ♥ Может развиваться сердечная недостаточность.
- ♥ Другие часто встречающиеся симптомы:
 - головокружение и сильная слабость;

- повышенное потоотделение и озноб;
- тошнота;
- одышка.
- ♥ У людей пожилого возраста симптомы могут быть слабовыраженными. В подобных случаях врачи называют сердечный приступ «тихим».

Причины

- ♥ Сердечные приступы обычно возникают из-за образования сгустка крови или тромба в одном из кровеносных сосудов, питающих сердечную мышцу.
- ♥ Чаще всего тромб возникает в сужившихся кровеносных сосудах. Сужение скорее всего может быть вызвано атеросклерозом.
- ♥ Приведет ли инфаркт к самым тяжелым последствиям, ограничится сердечной недостаточностью или пройдет для организма незамеченным, зависит прежде всего от степени омертвления сердечной мышцы. При небольшой области омертвления сердечная деятельность может не нарушиться и возможно полное выздоровление. При обширном инфаркте сердце не в состоянии качать

кровь с прежней силой и у больного развивается сердечная недостаточность. Возможна и остановка сердца.

Лечение

♥ Для того чтобы полностью представить картину случившегося, понадобятся множество анализов и продолжительное наблюдение за состоянием больного. Это важно и для того, чтобы спрогнозировать возможные последствия инфаркта.

♥ Обычно пациенту назначается лекарство, обеспечивающее нормальное давление крови, поддерживающее сердечный ритм и стимулирующее деятельность сердечной мышцы. Эти меры помогут предотвратить возникновение сердечной недостаточности и улучшить самочувствие больного. По мере улучшения состояния пациента прием некоторых препаратов обычно прекращают.

♥ Поврежденная сердечная мышца способна к заживлению, подобно другим поврежденным частям тела. С течением времени пациент сможет вернуться к нормальному образу жизни. Необходимые условия для этого — уменьшение факторов риска, к которым относятся курение, лишний вес, избыток животных жиров в рационе, гиподинамия.

♥ Регулярно выполняйте физические упражнения, но вначале будьте осторожны. Начните с небольших нагрузок, которые доставляют вам удовольствие, — например, с ежедневных коротких прогулок.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

После сердечных приступов иногда развивается сердечная недостаточность. Это состояние характеризуется тем, что сердце не в состоянии

работать с прежней интенсивностью. В результате кровь застаивается в ведущих к сердцу венах, что приводит к увеличению общего количества жидкости в организме, которая начинает накапливаться в легких и в других частях тела.

Симптомы

♥ Накопление жидкости в легких ведет к:

— одышке, особенно после физической нагрузки (учащенное дыхание может наблюдаться и в положении лежа — в таких случаях по ночам человек просыпается от удушья);

— таким серьезным симптомам, как булькающие звуки и боль в груди, а также пенистая розовая мокрота.

♥ Скопление жидкости в других частях тела приводит к:

— быстрой утомляемости;

— отечности ног;

— боли в печени из-за застоя в ней крови;

— потере аппетита;

— нарушению координации движений.

Причины

♥ Снижение интенсивности кровообращения из-за воздействия на сердце травмирующего фактора.

♥ Дефекты сердечных клапанов.

♥ Ослабление сердечной мышцы после тяжелой болезни или сердечного приступа.

♥ Застой крови в венах.

Лечение

♥ В качестве лучшего из лекарств больному рекомендуется покой. Однако очень важно, даже находясь в покое, не давать крови застаиваться,

иначе в сосудах могут образоваться тромбы. Если вы сидите, то время от времени напрягайте и расслабляйте мышцы ног. Это усилит циркуляцию крови. Отдыхая, не забывайте чаще менять позу. Не лежите подолгу в кровати. Если вы сядете, например, в удобное кресло, в работу включатся другие группы мышц, и кровь будет свободнее поступать к другим органам и частям тела. Но следите за тем, чтобы не делать резких движений.

♥ Для лечения сердечной недостаточности используется группа лекарственных препаратов, называемых диуретиками. Эти препараты обладают сильным мочегонным действием и помогают организму избавиться от излишков жидкости и скопления ее в отдельных органах.

♥ Диуретики обычно принимают по утрам.

♥ Поскольку с мочой из организма уносится множество необходимых ему веществ, то часто вместе с диуретиками назначают препараты, пополняющие организм различными микроэлементами. Чаще всего это препараты, содержащие калий.

♥ Применяются также лекарства, стимулирующие сердечную деятельность, и сосудорасширяющие средства.

УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ

Симптомы

♥ Ощущение громких, отчетливо слышимых сердечных ударов.

♥ Быстрые сердечные сокращения.

♥ Одышка, особенно при волнении.

♥ Потение, головные боли.

♥ Чувство страха.

♥ Ощущение боли в груди.

♥ Часто приступ начинается и кончается внезапно.

Причины

♥ Курение и употребление большого количества чая или кофе.

♥ Недостаток физической подготовки. Многие люди испытывают учащенное сердцебиение, когда взбегают по лестнице.

♥ Малокровие.

♥ Состояние стресса.

♥ Климакс.

♥ Заболевания щитовидной железы.

♥ Высокая температура.

Лечение

♥ Прежде всего необходимо бросить курить и отказаться от чая и кофе.

♥ Если симптомы не исчезают, надо обследоваться у эндокринолога, чтобы исключить заболевание щитовидной железы или проверить, не начался ли климактерический период. По анализу крови врач может определить и несбалансированность в организме химических веществ, что иногда происходит в результате приема лекарственных препаратов и вызывает учащенное сердцебиение.

♥ Необходимо сделать электрокардиограмму. Даже если она не покажет патологии, врач сможет определить, не увеличено ли сердце и насколько хорошо оно работает.

♥ Есть лекарства, с помощью которых можно устранить учащенное сердцебиение, но цель лечения — устранение его причин.

Избежать сердечных приступов можно. Американский ученый Д. Стамлер составил анкету, позволяющую учитывать факторы риска ишемической болезни и принимать профилактические меры для уменьшения ее вероятности.

Ответьте на вопросы анкеты Стамлера и сравните свои ответы с таблицей.

- 1. Какой у вас уровень холестерина в крови?
- 2. Каково ваше артериальное давление?
- 3. Сколько сигарет в сутки вы выкуриваете?
- 4. Какое у вас соотношение роста и массы тела?
- 5. Регулярно ли вы занимаетесь физкультурой?
- 6. Как часто вам удается выделять время для отдыха?

ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Факторы	Вероятность заболевания		
	высокая	умеренная	малая
Холестерин (мг%)	Более 240	220-240	Ниже 220
Артериальное давление (мм.рт.ст.)	160/105	140/90	120/80
Количество сигарет в сутки	2 пачки	1 пачка	Не курит
Масса тела	Превышение на 20%	Превышение на 10%	Норма
Физическая нагрузка	Сидячий образ жизни	Нерегулярная	Не менее 3 раз в неделю
Отдых	Нет	Нерегулярный	Регулярный

ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО

Окончание. Начало на стр. 3

Что выбрать в качестве такой вершины, решать вам. Это может быть материальный объект — машина, квартира, дача, норковая шубка и т.п. Это может быть какая-то деятельность — новая работа, поездка, путешествие или что-то другое. Это может быть яркое событие в вашей жизни — встреча любимого человека, победа на конкурсе, выступление по телевидению и т.п. Это может быть изменение образа жизни или достижение нового уровня жизни — славы, известности и т.п. Наконец, это может быть интеллектуальное прозрение — открытие новой теории,

решение сложной проблемы, создание художественного произведения...

Попробуйте выбрать и сформулировать не более трех самых значимых для вас пожеланий. Запишите их. Время от времени возвращайтесь к ним, чтобы решить, какое из них самое важное.

Даже после выбора одной, самой главной цели, вам не следует ложиться на диван и ждать, когда она будет достигнута.

Позитивные размышления необходимо подкреплять соответствующими практическими шагами.

Айседор Розенфельд,
США



Кашель — СИМПТОМ



Кашель — это средство, к которому прибегает организм, когда возникает необходимость избавиться от веществ, накопившихся в дыхательных путях.

В дыхательных путях обычно образуется небольшое количество слизи. Она увлажняет их и задерживает посторонние частицы, чтобы они не

Фото Андрея Князева

попали в легкие. У здорового человека она не накапливается. Но при проникновении инфекции или раздражении мокрота образуется в избытке — и тогда возникает кашель, помогающий очистить дыхательные пути.

При влажном кашле обращайтесь внимание на цвет мокроты: белый указывает на простое раздражение дыхательных путей, зеленый или желтый говорит об инфекции, красный свидетельствует о присутствии с мокроте крови.

При простой простуде кашель может держаться в течение нескольких дней, а при хроническом бронхите — достаточно длительное время. Если кашель продолжается в течение четырех недель, его классифицируют как хронический. К такому кашлю надо отнестись серьезно. Хронический кашель, если только он не является следствием нервной привычки, может быть симптомом опасного заболевания, например рака легкого.

Некоторые люди начинают кашлять, когда попадают в стрессовую ситуацию. Этот кашель исчезает во время сна. Хронический кашель, возникающий по другим причинам, обычно сохраняется или даже усиливается ночью.

Хронический кашель может также появиться из-за **увеличения язычка**, который располагается посередине задней поверхности глотки.

Аллергическая или инфекционная **астма**, при которой периодически возникает спазм дыхательных путей, сопровождаются кашлем и тяжелым дыханием с хрипом.

Еще одной причиной кашля является **сердечная недостаточность**. Если сердце слишком слабо, чтобы проталкивать всю кровь, которая притекает к нему, она задерживается в легких, наполняя их жидкостью. Это приводит к тому, что больной, лежа на спине, не может удержаться от

кашля и ему не хватает воздуха.

Вот некоторые полезные советы, которые помогут вам определить возможную причину кашля, но в любом случае следует посоветоваться с врачом. Симптом кашля слишком важен, чтобы игнорировать его или самому ставить диагноз.

Если вы кашляете три или четыре дня и температурите, то скорее всего это связано с острой **инфекцией дыхательных путей**.

Если кашель периодически возникает в течение нескольких лет и рак легких и туберкулез исключены, тогда возможны следующие причины: курение, хронический бронхит и заболевание, называемое **расширением бронхов** (бронхоэктазы), для которого характерно ослабление стенок воздушных проходов, осложненное острой инфекцией внутри легких, что вызывает постоянное образование дурно пахнущей мокроты, смешанной с кровью.

Кашель начался внезапно? Он сухой? Это характерно для любого острого процесса — от простуды до вирусной пневмонии. Однако, если речь идет о ребенке, вполне вероятно, что он вдохнул какой-нибудь небольшой предмет, вроде земляного ореха, фасолины или кусочка игрушки, что частично закупорило воздушные проходы.

Если вы начали кашлять внезапно, у вас боли в груди, расширены вены на ногах, а икры чувствительны, кашель может быть следствием образования **кровоного сгустка** в легком. Это тем более вероятно, когда кашель сопровождается небольшой температурой и мокрота окрашена кровью.

Если мокрый кашель держится в течение месяца, то у вас, вероятно, **хронический бронхит**. Если при этом отделяется с полчашки зеленоватой дурно пахнущей мокроты, это может быть симптомом **абсцесса легкого**. Если мокрота прозрачная или белая, более вероятной причиной является раздражение дыхательных путей загрязненным воздухом, вирус или даже рак, а не бронхит или другая инфекция.

Кашель, сопровождаемый выделением пенистой розовой мокроты и заметной нехваткой дыхания, говорит об отеке легких в результате сердечной недостаточности.

Мокрота ржавая, цвета кофе или желеобразная — классический признак пневмококковой **пневмонии**. В этом случае ощущаются боли в грудной клетке и повышается температура.

Кашель с кровью должен рассматриваться как повод для неотложного посещения врача. Правда, кровь может появиться и из-за того, что при напряженном кашле лопнул маленький сосудик на задней стенке глотки. Необходимо проверить причину появления крови.

Сухой кашель, сопровождающийся болью в центре груди, вероятно, следствие острого **ларингита**. Глубокий стреляющий кашель возникает в нижних дыхательных проходах или в легких (часто воспаление и кашель начинаются в верхних дыхательных путях, затем спускаются в легкие).

Если вам больно глубоко вдохнуть и вы кашляете, у вас, скорее всего, **плеврит**. Плевра, которая окружает легкие, может быть поражена на ранних стадиях воспаления лег-

ких, при легочном раке или вирусном заболевании.

Сочетание кашля с обильным ночным потоотделением указывает на возможность **туберкулеза**.

Если кашель сочетается с непроходящей охриплостью голоса или резкой потерей веса, это указывает на возможность опухоли.

Постоянное вдыхание любой пыли может вызывать сухой кашель. Этим объясняется, например, хронический кашель у шахтеров.

Вы держите дома птицу? Любите кормить голубей, высыпая им корм на подоконник? В таком случае причиной вашего кашля может быть **пситтакоз** — легочная инфекция, распространяемая птицами.

Аллергический кашель может появиться у некоторых людей по самым разным причинам — как реакция на книжную пыль, шерсть домашних животных, новый ковер, плесень, табачный дым, цветочную пыльцу («сенная лихорадка») и т.п.

В любом случае причина кашля должна быть обязательно выяснена, особенно если он длится дольше чем три или четыре дня. Опасно оставлять этот симптом без внимания.



В. Владов



ВСЁ ОБ АСПИРИНЕ

Аспирин, или ацетилсалициловая кислота (АСК), вот уже около ста лет успешно применяется при лечении различных воспалительных заболеваний мышц, суставов, периферических нервов и других болезней. Началась история этого лекарства почти три века назад. В то время в Европе всевозможные лихорадки лечили хиной — порошком, полученным из коры дерева цинхоны родом из Южной Америки. Но постепенно хина становилась все дороже, и большинство людей не могли ее купить. Начались активные поиски заменителя этого лекарства. И тут вспомнили, что еще Гиппократ рекомендовал в качестве обезболивающего и жаропонижающего средства порошок из коры ивы. К тому же эта кора была так же горька, как хина, что имело тогда немаловажное значение.

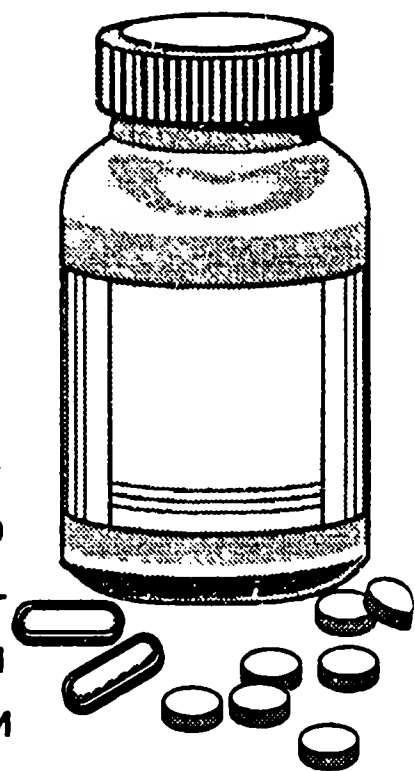
2 июня 1763 года преподобный Э. Стоун зачитал перед членами Лондонского королевского общества ученых свой доклад «Отчет об успешном вылечивании лихорадочного озноба корой ивы». Эффективность лечения этим препаратом произвела должное впечатление на ученых мужей, и кору ивы официально признали замените-

лем хины. Сейчас трудно сказать, какую именно лихорадку лечил преподобный Э. Стоун, но о том, что кора ивы совершенно бесполезна при малярии (а именно при этом заболевании хина дает положительный эффект) в то время еще не знали.

В 1830 году из коры ивы было выделено действующее начало, которое получило название «салицин» от латинского наименования ивы «саликс». Но противолихорадочный эффект салицина оказался весьма слабым — на один прием требовалось не менее 5-10 г порошка.

Через пять лет немецкий химик К. Левиг получил из салицина кислоту, которую назвал салициловой. Новое лекарство обладало во много раз более сильным противолихорадочным действием, чем салицин.

В 1853 году на основе салициловой кислоты французский химик Ш. Жерар синтезировал новый лекарственный препарат, который мы сегодня и называем аспирином. В это же время, присоединив к салициловой кислоте ацетиловый радикал,



получил аналогичный препарат и немецкий химик К. Герхард.

Вскоре обнаружилось, что салициловая кислота содержится и в некоторых растениях. Так, в довольно больших количествах она была обнаружена в древовидном кустарнике таволга иволистная и в коре осины. Кстати, происхождение слова «аспирин» часто связывают с латинским названием таволги — «спирея силицифолия», или просто «спирей». Однако возможно, что оно происходит от английского слова «asp» — осина. Наконец, в слове «аспирин» можно увидеть греческий корень «пирос», что означает «жар», а все слово трактовать как «средство, обладающее жаропонижающим действием».

В ходе поисков дешевого источника салициловой кислоты было обнаружено сходство ее химического строения с фенолом, выделенным из каменноугольной смолы. Появилась идея найти пути для их взаимного превращения. Но если из салициловой кислоты получить фенол было довольно просто, то обратный процесс удалось осуществить Г. Кольбе лишь в 1859 году. Началось промышленное производство салициловой кислоты, что способствовало активному применению ее в медицине. Синтезированный же на ее основе новый лекарственный препарат вызвал лишь кратковременный интерес, и понадобилось еще несколько десятилетий, прежде чем он стал широко использоваться в медицинской практике.

В 1897 году Феликс Хоффманн, химик, работавший в немецкой фармацевтической фирме «Фридрих Байер», решил попробовать, не может ли препарат, полученный в

1853 году, облегчить боли, от которых страдал его отец, пораженный артритом. Лекарство помогло, и Хоффманн совместно с химиком Дрезе разработали новую, более совершенную и простую технологию получения препарата, названного «аспирин». А с 1899 года фирма «Байер» начала массовый выпуск нового лекарства, которое стало одним из самых популярных лекарств во всем мире. Только в 1933 году мировое потребление аспирина составляло около 38 тысяч тонн при ежегодном производстве около 50 тысяч тонн.

Аспирин, или, как теперь принято его называть, ацетилсалициловая кислота, относится к группе ненаркотических анальгетиков, то есть средств, обладающих сразу тремя видами действия: жаропонижающим, противовоспалительным и обезболивающим.

В 30-х годах нашего века шведский ученый Ульф Сванте фон Эйлер-Хельпин впервые обнаружил простагландины — физиологически активные вещества, вырабатываемые в организме человека в ничтожно малых дозах, за что получил в 1970 году Нобелевскую премию. Избыточный синтез простагландинов в организме начинается при переохлаждении, травме, инфекции и т.д. Например, в опухшей десне вокруг больного зуба их содержание в двадцать раз выше, чем в здоровой десне. А при острых инфекционных заболеваниях отмечается резкое увеличение содержания этих веществ в спинномозговой жидкости. Именно простагландины раздражают нервные окончания, вызывая боль, тошноту, рвоту, понос; они же являются причиной повышения температуры,

появления отека и гиперемии в очаге воспаления. Уровень температуры прямо пропорционален содержанию простагландинов в тех участках мозга, которые отвечают за терморегуляцию. Образованию же простагландинов в организме способствуют особые ферменты, названные простагландинсинтетаза.

В 1971 году английский профессор Дж. Вейн установил, что салицилаты подавляют образование простагландинов во всех органах и тканях организма. Он доказал также и то, что противовоспалительное, жаропонижающее и обезболивающее действие ацетилсалициловой кислоты (АСК) объясняется ее способностью блокировать фермент простагландинсинтетазу и снижать таким образом синтез простагландинов.

АСК способна уменьшать проницаемость капилляров и снижать активность фермента гиалуронидазы, также играющей активную роль в развитии процесса воспаления. Жаропонижающее же действие препарата обусловлено его влиянием на центры терморегуляции, в результате чего усиливается процесс теплоотдачи, а обезболивающий эффект — блокирующим действием на центры болевой чувствительности.

Как обезболивающий препарат АСК наиболее эффективна при воспалении мышц и связок, болях в суставах и зубной боли. Поэтому ацетилсалициловую кислоту назначают при лихорадочных состояниях, головной и зубной боли, невралгии, при артритах, а также в качестве противоревматического средства при ревматизме, инфекционно-аллергическом миокардите и ревматоидном полиартрите.

В 50-х годах американский врач Лоуренс Л. Крейвен высказал предположение, что регулярный прием аспирина в небольших дозах (1-2 таблетки в день) может предотвратить образование в артериях тромбов, вызывающих инфаркт. На его теорию не обратили должного внимания и вспомнили о ней только в 1971 году, когда профессор Дж. Вейн обнаружил, что АСК снижает слипание тромбоцитов и препятствует процессу свертывания крови, уменьшая тем самым риск образования тромбов. За это и другие исследования в 1982 году Дж. Вейн был удостоен Нобелевской премии.

После этого открытия во многих клиниках мира начались активные исследования казалось бы давно изученного лекарственного препарата. Так, в конце 80-х годов группа ученых под руководством доктора Хеннекенса из Гарвардского университета провела пятилетнее обследование более 22 тысяч здоровых врачей-мужчин, одна половина которых через день принимала таблетку АСК, а другая — плацебо (точно такую же таблетку без лекарственного вещества). Результаты наблюдений показали, что у тех, кто принимал аспирин, случилось на 44% меньше первичных инфарктов, чем у не принимавших этот препарат.

Последние исследования свидетельствуют, что прием АСК может быть весьма полезен людям, перенесшим операции по шунтированию коронарной артерии и ангиопластике, а также страдающим стенокардией независимо от пола, возраста, наличия гипертонии или диабета.

Ацетилсалициловая кислота теперь широко используется для лече-

ния тромбоза, тромбоза сетчатки глаза, нарушений мозгового кровообращения и как средство профилактики возможных осложнений и уменьшения приступов стенокардии и ишемической болезни сердца. Так, многие ведущие специалисты настоятельно рекомендуют при появлении боли в груди, особенно если она распространяется на область шеи, плеча или предплечья или сопровождается тошнотой, головокружением, одышкой и потливостью, сразу же принять таблетку аспирина. Чтобы препарат быстрее всасывался, надо раздавить таблетку и размешать порошок в небольшом количестве воды. Скорость всасывания при таких состояниях имеет иногда решающее значение для жизни больного.

Сейчас обсуждается вопрос о возможности назначения этого препарата в малых дозах людям среднего возраста, в чьих семьях отмечались случаи сердечных заболеваний, и людям с высоким риском таких заболеваний, то есть тем, кто курит, имеет избыточный вес, мало двигается, а также тем, у кого повышено содержание холестерина в крови.

Ученые обратили внимание на то, что регулярный прием АСК на 40% снижает смертность от рака пищеварительного тракта. Показана АСК и страдающим мигренью. При регулярном приеме этого препарата число приступов у них снизилось на 22%. Доктор Хеннекенс считает, что всем, кого мучают мигрени, следует попробовать лечение аспирином в малых дозах.

Наряду с эффективным лечебным действием на организм ацетилсалициловая кислота, к сожалению,

обладает и целым рядом побочных действий.

Наиболее часто (до 60% случаев) отмечается эрозивное поражение слизистой оболочки желудка с более или менее выраженной кровоточивостью. В 1% случаев при приеме этого препарата зарегистрировано такое опасное для жизни осложнение, как желудочное кровотечение, проявляющееся бледностью, тахикардией, резкой слабостью, жаждой или сухостью во рту, тошнотой, нередко рвотой «кофейной гущей».

Исследования показали, что в течение 1-3 суток после однократного приема обычной дозы ацетилсалициловой кислоты вокруг неизмельченной таблетки, попавшей на дно желудка, начинает набухать слизистая оболочка, появляются застойная гиперемия, а затем множественные мелкие кровоизлияния и наконец эрозия. Если же в области эрозии расположен кровеносный сосуд, то из него начинается кровотечение, которое бывает особенно продолжительным, если сосуд поражен атеросклерозом. Поэтому вероятность желудочных кровотечений после приема АСК значительно выше у пожилых людей, у больных циррозом печени с варикозно расширенными венами пищевода и желудка, у больных с недостаточностью кровообращения, у страдающих гастритом с повышенной кислотностью, у больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Нельзя принимать ацетилсалициловую кислоту во время беременности: на ранних сроках она может оказать отрицательное воздействие на плод, а также привести к выкидышу, в более поздние сроки — вызвать

обильное послеродовое кровотечение и сделать роды более сложными, ослабляя схватки. Нежелательно принимать АСК и в период кормления грудью.

Людам с повышенной чувствительностью к препаратам пенициллина также следует соблюдать осторожность при приеме АСК.

Не надо лечить этим лекарством детей до 12 лет при вирусных инфекциях, особенно таких, как грипп В и ветряная оспа, так как при этом может развиваться синдром Рея (гепатогенная энцефалопатия) — тяжелое и опасное для жизни ребенка осложнение, возникающее после вирусных заболеваний.

Прием АСК может вызвать и аллергические реакции: бронхоспазм, сыпь, зуд, отеки губ и век. Прием аспирина может также привести к обострению хронического бронхита и бронхиальной астмы.

Кроме того, передозировка АСК может вызвать поражение слуховых нервов, иногда с необратимой потерей слуха.

Весьма рискован одновременный прием АСК с алкоголем, так как при этом раздражающий эффект на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта значительно возрастает.

Перечисленные неприятные особенности действия ацетилсалициловой кислоты все же не снижают ее ценности как лекарства. Раздражающее же действие препарата может быть значительно уменьшено, если таблетки принимать правильно. Прежде всего их не рекомендуется глотать целиком, а следует предварительно растворить в 1/3 стакана теплой кипяченой воды. Даже без раз-

мешивания таблетка быстро растворится. Лучше принимать АСК, за 20-30 минут до еды или через 3-4 часа после нее*. Для предупреждения и смягчения раздражающего действия лекарства его следует заесть киселем, рисовым отваром или жидкой кашей, а непосредственно перед приемом желательно выпить 1/2 — 1 стакан щелочной воды. Запивать АСК рекомендуется теплым молоком, содовой водой и щелочными минеральными водами («Ессентуки» № 17, «Боржоми» и др.). Принимать аспирин лучше всего с интервалом в 3-4 часа.

Одновременно с аспирином нельзя принимать гормональные препараты, а также такие лекарственные средства, как бутадион, индометацин, средства, снижающие свертываемость крови.

Изучение ацетилсалициловой кислоты продолжается и сегодня. Не исключено, что новейшие исследования расширят терапевтические возможности этого уникального лекарства, а поиски новых технологий изготовления приведут в результате к созданию таких лекарственных форм препарата, которые бы исключили все нежелательные эффекты.

КРОМЕ ТОГО...

Поскольку аспирин является одним из самых распространенных лекарств в мире, в печати время от времени появляются новые данные о

* Некоторые специалисты, чтобы избежать отрицательного воздействия АСК на желудок, рекомендуют принимать ее во время еды. — *Прим. ред.*

его свойствах и способах применения. Вот некоторые из них.

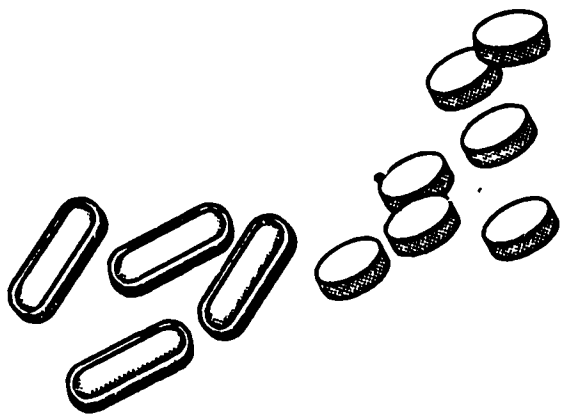
Действие аспирина зависит от дозы: например, прием взрослым человеком 1 г в день ослабляет боли средней интенсивности; от 1 до 2 г — способствует понижению температуры; от 3,5 до 5 г — оказывает противовоспалительное действие.

Передозировка аспирина проявляется шумом в ушах, возникающим затем головокружением, нарушением зрения и тошнотой.

Некоторые специалисты утверждают, что аспирин уменьшает эффективность действия противозачаточной спирали. Спираль создает псевдовоспаления в матке и таким образом препятствует оплодотворению яйцеклетки. Аспирин, обладающий противовоспалительным эффектом, делает более вероятной возможность беременности.

Последние исследования показывают, что аспирин на 50% снижает риск развития катаракты. Больные ревматизмом, принимающие аспирин в значительных дозах, почти не подвержены помутнению хрусталика. По одной из гипотез, это связано с тем, что аспирин расширяет мелкие кровеносные сосуды глаза и препятствует образованию катаракты.

Судя по всему, аспирин может задерживать процесс старения, поскольку блокирует действия свободных радикалов — химических веществ, разрушающих клетку.



КУКИШ ЯЧМЕНЮ

Никто его не сажал, не сеял, однако когда на краю века вдруг появляется зернышко ячменя, то человеку уже ничто на ум нейдет, кроме желания исцелиться.

Как только вы почувствуете не ловкость в глазу, что указывает на зарождение ячменя, нужно немедленно начать прикладывать к веку мокрую горячую тряпицу. Можно наложить согревающий компресс из слабого раствора ромашки или борной кислоты. Не лишним будет промыть борной кислотой и второй глаз, на который может перекинуться коварный недуг. Успокаивает боль и размягчает ячменное зерно теплая припарка из мякиша булки, что варилась в молоке. Сельские знахари советуют в течение 2-3 дней смазывать веко долькой очищенного чеснока.

Некоторые утверждают, что лучше всего налить в тарелку чистой воды и глядеть в нее до тех пор, пока не покажутся на глазах слезы.

Существовало и много других народных способов избавления от ячменя, которые сейчас представляют чисто этнографический интерес. За метив нарыв на веке у соседа, односельчанин восклицал: «Ячмень!». Сосед уверенно бросал: «Брешешь!». Так повторялось трижды, потом оба три раза сплевывали. И поныне распространено мнение, что ячмень можно вылечить с помощью известной фигуры из трех пальцев. Не все, правда, знают, какие слова при этом необходимо говорить. В старину к ячменю подносили кукиш и трижды говорили: «Глазной кукиш, на тебе шиш» или «Ячмень, ячмень, на тебе кукиш, что хочешь, то и купишь: купи топорок, руби себя поперек».

Владимир Супруненко



ВОСТОК ИЛИ ЗАПАД?

Меня часто спрашивают, как изменить образ жизни, чтобы он благоприятствовал самоисцелению. Свои рекомендации я оформил в виде программы, рассчитанной на восемь недель, где каждая следующая неделя развивает то, что достигнуто на предыдущей. Таким образом в течение двух месяцев будет заложена основа целительного образа жизни.

Познакомившись с программой, назначьте дату, с которой вы приступите к ее осуществлению. Когда вы ее выполните, подумайте, что бы вы хотели включить из нее в свой образ жизни. Если вам покажется, что программа разворачивается слишком быстро, без всяких колебаний замедлите темп ее освоения до удобного вам.



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Изучите содержимое кухонных шкафов и холодильника и избавьтесь от всех жиров, кроме оливкового масла, в том числе от любых маргаринов, твердых растительных жиров и содержащих их продуктов. Прочитайте этикетки на всех пищевых продуктах и откажитесь от всего, что содержит гидрогенизированные масла. Если у вас нет оливкового масла холодного отжима, купите его и пользуйтесь только им.

Питание

Начните есть свежую капусту брокколи.

На этой неделе хотя бы раз съешьте рыбу: лосось, сардины или сельдь. Если вы не любите рыбу, купите в аптеке льняное семя, сме-

лите его на кофемолке и посыпайте им пищу.

Добавки

Если вы еще не принимаете витамин С, начните с этой недели: по 1 г за завтраком, столько же за ужи-

ном и, если удобно, третий раз перед сном.

Физические упражнения

Каждый день не менее десяти минут ходите пешком. Даже если вы занимаетесь гимнастикой, добавьте к ней ходьбу. Ходьба удовлетворяет потребности организма в аэробных (улучшающих кислородный обмен) упражнениях, если ходить в таком темпе, чтобы значительно возросла частота сердечных сокращений и дыхания.

Для того чтобы стать идеальной аэробной тренировкой, прогулка должна длиться сорок пять минут, и за это время вы должны пройти три мили (1 миля — 1609 м). Однако, если вы до сих пор не занимались аэробной ходьбой, можете начать с десятиминутных прогулок в хорошем темпе.

Психологическая и духовная практика

Проанализируйте свой собственный опыт исцеления. Составьте список болезней, травм или недомоганий, от которых вы излечились за последние два года. Вспомните все меры, которые вы принимали, чтобы ускорить процесс выздоровления.

Каждый день в течение пяти минут практикуйте «наблюдение за дыханием». Это одно из дыхательных упражнений, стимулирующих систему исцеления. Оно очень простое: в течение нескольких минут надо сосредоточить внимание на дыхании и, не пытаясь на него воздействовать, попробовать определить момент, когда фаза вдоха переходит в фазу выдоха.

Купите цветы и поставьте в доме, чтобы иметь возможность любоваться ими.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Позаботьтесь о качестве воды, которую вы пьете. Приобретите подходящий очистительный фильтр для водопроводной воды. А пока выбираете его, пользуйтесь продающейся в бутылках водой из источников.

Питание

Включите в свой недельный рацион хотя бы одно блюдо из рыбы.

Поинтересуйтесь ассортиментом соевых продуктов, которые можно приобрести в отделах здорового питания. Возьмите что-нибудь на пробу.

Попробуйте заменить черный чай зеленым, хотя бы частично.

Добавки

Начните принимать за завтраком капсулу бета-каротина.

Физические упражнения

Увеличьте длительность ежедневной прогулки до пятнадцати минут. Совершайте ее не менее пяти дней в неделю.

Психологическая и духовная практика

Проанализируйте, какие картины, возникающие в вашем воображении, оказывают на вас благотворное эмоциональное воздействие. Попробуйте использовать их в качестве исце-

ляющих образов, улучшающих ваше душевное состояние.

Сходите в парк или в лес, выберите место, где вам особенно приятно находиться. Побудьте там как можно дольше, не занимаясь ничем конкретным, а просто ощущая удовольствие от общения с природой.

Проведите один день без новостей. Не читайте, не смотрите, не слушайте никаких новостей и понаблюдайте за своим самочувствием.

Начните выполнять все дыхательные упражнения. (Комплекс этих упражнений описан в предыдущей публикации Э. Уэйла — в № 12, 1997 г.)



ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Выясните, где можно покупать натуральные продукты. Это могут быть рынки, магазины или отделы здорового питания. Старайтесь включать в меню только те овощи и фрукты, которые выращены без химикатов. Откажитесь от необязательных электроприборов — электрического одеяла, электрических радиочасов (хотя бы не ставьте такие часы в изголовье). Не работайте на компьютере без защитного экрана. Приобретите солнечные очки с ультрафиолетовым фильтром.

Питание

Увеличьте количество овощей и фруктов в своем рационе.

Ешьте рыбу как минимум два раза в неделю.

Замените хотя бы одно мясное блюдо блюдом из сои.

Добавки

Принимайте витамин Е и селен за обедом.

Физические упражнения

Увеличьте длительность ежедневной аэробной ходьбы до два-

дцати минут и совершайте ее не менее пяти раз в неделю.

Психологическая и духовная практика

Поищите книги, которые, как вам кажется, смогут воодушевить вас, укрепить ваш дух. Выберите самую интересную из них и принимайтесь за чтение.

Вспомните о тех друзьях и знакомых, в обществе которых вы чувствуете себя бодрее, счастливее, оптимистичнее. Постарайтесь встретиться с кем-нибудь из них на этой неделе.

Купите себе цветы.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Подумайте, не мешает ли что-нибудь вашему полноценному сну. Может быть, заменить матрас или подушку? Или перенести постель в другое место?

Если вы живете в загрязненном районе, стоит приобрести воздухоочиститель хотя бы для спальни.

Питание

На этой неделе начните есть больше чеснока.

Постарайтесь заменить еще одно блюдо, содержащее животные белки, блюдом из сои.

Физические упражнения

Увеличьте продолжительность аэробной ходьбы до двадцати пяти минут и практикуйте ее не менее пяти раз в неделю.

Психологическая и духовная практика

На этой неделе обходитесь без новостей два дня.

Продолжайте выполнять дыхательные упражнения. Не забывайте делать «успокаивающее дыхание» два раза в день.

Вспомните, кто из ваших знакомых сумел исцелиться от серьезной болезни или травмы. Попросите его рассказать подробно о том, как ему это удалось.

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Найдите подходящую сауну, которой вы сможете пользоваться. Проведите в ней в первый раз не больше двадцати минут. После бани выпейте большое количество чистой воды, чтобы возместить потерю жидкости.

Питание

Проведите разгрузочный фруктовый день: ешьте только свежие фрукты, сколько захотите. Кроме этого можно пить воду и травный чай. В этот день принимайте только витамин С, все остальные добавки отмените.

Купите корень имбиря и начните готовить имбирный чай (0,5 ч. ложки измельченного имбиря залить стаканом кипятка, настаивать 15 минут; пить с медом).

Можно попробовать и засахаренный имбирь.

Физические упражнения

Увеличьте продолжительность аэробной ходьбы до тридцати минут и совершайте такие прогулки не менее пяти раз в неделю.

Психологическая и духовная практика

Обходитесь без новостей в течение трех дней.

Выполняйте дыхательные упражнения каждый день.

Выберите музыку, которая вызывает у вас душевный подъем.



ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Поинтересуйтесь, какие тонизирующие средства можно приобрести в аптеках.

Поищите среди знакомых и коллег людей, которым удалось преодолеть какой-нибудь недуг.

Дважды побывайте в сауне.

Питание

Проведите однодневное голодание на соках. Кроме соков пейте только воду и травный чай. В этот день принимайте лишь витамин С.

Продолжайте есть рыбу и соевые продукты по два раза в неделю.

Продолжайте есть капусту брокколи как минимум два раза в неделю.

Физические упражнения

Продолжительность аэробной ходьбы доведите до тридцати пяти

минут и занимайтесь ею не менее пяти раз в неделю.

Психологическая и духовная практика

Обходитесь без новостей четыре дня.

Сходите в художественный музей и поищите там такие произведения искусства, которые принесли бы вам истинное наслаждение, заинтересовали вас, вдохновили.

Продолжайте ежедневно выполнять дыхательные упражнения.



СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Подумайте, каким образом вы могли бы помочь другим. Это может быть добровольная работа в больнице или в какой-нибудь благотворительной организации, помощь кому-то из знакомых — инвалиду или человеку, который прикован к дому.

Посещайте сауну три раза в неделю, если есть такая возможность.

Питание

В один из дней пейте только соки, воду и травный чай. Принимайте в этот день только витамин С.

Физические упражнения

Увеличьте продолжительность ходьбы до сорока минут. Уделяйте ей время пять раз в неделю.

Психологическая и духовная практика

Постарайтесь возобновить общение с человеком, от которого вы отделились.

Уделяйте время цветам, музыке, картинам.

Доведите «успокаивающее дыхание» до восьми циклов, выполняя его два раза в день.

ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Проанализируйте изменения, которые вы внесли в свой образ жизни за последние семь недель, и подумайте, какие из них вы хотели бы сохранить навсегда. Разработайте реальный план, которого вы могли бы придерживаться на протяжении следующих восьми недель.

Питание

На этой неделе попробуйте однодневное голодание на воде. Если захочется, можно пить травный чай с лимоном. Если это окажется слишком трудным, пейте понемногу разбавленный фруктовый сок. Принимайте витамин С, от всех остальных добавок в этот день откажитесь.

Добавки

Начните принимать какое-нибудь тонизирующее средство. Для того чтобы выяснить, как оно на вас влияет, надо принимать его в течение двух месяцев.

Физические упражнения

Не отступайте от достигнутого — продолжайте сорокаминутные прогулки пять дней в неделю.

Психологическая и духовная практика

Продолжайте выполнять дыхательные упражнения. Используйте «успокаивающее дыхание», когда вы встревожены или расстроены. Не забывайте делать его как минимум два раза в день.

Постарайтесь провести без новостей целую неделю. В конце недели подумайте, какое количество новостей вы хотели бы получать в последующие недели.

Подумайте о людях, которые вас чем-нибудь обидели или рассердили. Постарайтесь понять их поступки и простить их. Можете ли вы выразить свое прощение хотя бы одному из них?

Вознаградите себя за завершение восьминедельной программы прекрасным букетом и подарите цветы кому-нибудь еще.

Поздравляю вас! За последние два месяца вы выполнили много моих рекомендаций, порой непривычных и непростых. Знайте, что этим вы принесли большую пользу своей системе исцеления. В результате изменений, которые вы внесли в свою жизнь, ваш организм готов к самоисцелению, если в нем возникнет необходимость. Не отказывайтесь от этих завоеваний.



ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПРОСТУДЫ

Если вы переохладились и чувствуете, что вот-вот заболите, попробуйте воспользоваться советами нашей читательницы из Москвы Светланы Малиевой:

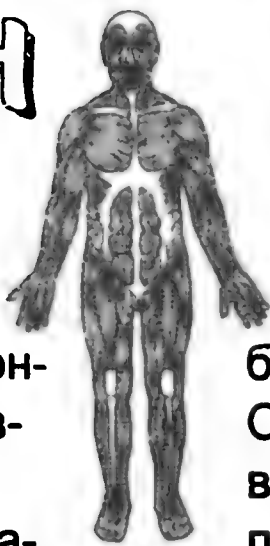
1. Головку чеснока (или лука) залейте стаканом молока, поставьте на огонь и доведите до кипения. После того как молоко немного остынет, съешьте чеснок (он потеряет едкость) и запейте молоком.

2. Долькой лимона протрите стопы, дайте им высохнуть и наденьте шерстяные носки.

3. При начинающихся болях в горле прижмите тонкий ломтик лимона языком к нёбу.

4. Оливковым маслом разотрите спину.

Трансхирурги и феномен хилерства



Впервые с этим необыкновенным явлением я столкнулась в 1993 году на I Международном конгрессе целителей России. Плавный ход конгресса неожиданно взорвала сенсация — первое в нашей стране публичное выступление не заезжего, знаменитого, а отечественного трансхирурга Умара Беширова. Во время сеанса я вместе с пятьюстами участниками конгресса пережила состояние, близкое к шоку.

На сцену поднялся мой коллега фотожурналист Владимир Михайлов. Когда он закатал рукав рубашки, то все присутствующие увидели на его плече большую выступающую опухоль. Трансхирург, достав из кармана обычный перочинный ножик и даже не протерев его носовым платком, стал надрезать кожу на руке больного чуть ниже опухоли.

Сделав надрез, Беширов вопреки всем правилам медицины, нормам гигиены и просто логике ввел в рану палец — глубоко, так что он исчез в ней целиком. «Он даже руки не помыл», — сдавленно прошептал кто-то рядом. Несмотря на глубину раны, кровь из нее не текла, и это особенно поражало.

В зале было так тихо, что можно было бы услышать даже вздох больного. Но Михайлов рассматривал фотографию, которую ему показывал

ассистент Беширова, и улыбался. Как он сказал после операции, боли он не чувствовал.

Обследовав опухоль, трансхирург вытащил из раны окровавленный палец и, снова взявшись за нож, стал деловито расширять ее края. А затем, введя в рану указательный палец, Беширов быстро захватил опухоль, удалил ее из тканей и положил на блюдце. После чего ловким движением сдвинул края раны пальцами и заклеил ее маленьким кусочком пластыря, сказав, что через пару дней рубца не будет видно. Зал, помню, застонал.

Михайлов радостно вскочил со стула, не веря, что все уже закончилось. И только увидев опухоль, лежащую на блюдце, покачнулся. Зал взорвался аплодисментами. Беширов вытер руки носовым платком и с тем же перочинным ножиком подошел к другому человеку... В тот день он сделал еще три операции.

Тогда я была уверена, что познакомилась с уникальным хирургом и других таких людей в нашей стране нет. И вот на III конгрессе, прошедшем в августе 1997 года, в работе которого я снова принимала участие, точно такую же операцию провел другой трансхирург — целитель из Нижневартовска Андрей Затеев.

Андрей оперировал мужчину с

большой опухолью на бедре. Он выполнил первичный надрез скальпелем, опухоль отсоединил от других тканей пальцами, а затем выдавил ее из тела. Опухоль была крупной, и рана получилась глубокой. Однако кровь из нее не шла, а пациент не чувствовал боли. Заняла эта операция, как и операция Беширова, не более минуты. Заклеил рану транسخирург полоской обычного пластыря.

Кстати, среди тех, кто с неослабевающим вниманием следил за ходом операции, был первый пациент российских транسخирургов Владимир Михайлов. Он, пожалуй, больше всех радовался ее благополучному завершению, а я, увидев его живым и здоровым, получила весомое подтверждение тому, что у транسخирургии в России огромное будущее.

Наверное, ни один из феноменов в области парапсихологии и народного целительства не вызвал такого ажиотажного интереса во всем мире, как хилерство и транسخирургия. Операции без традиционных инструментов, при полном отсутствии стерильности, без наркоза, когда врачеватель вводит пальцы в тело пациента и удаляет пораженные ткани, а пациент при этом не чувствует боли, — такое не укладывается в рамки обычного здравого смысла.

Обыденное человеческое сознание часто не может воспринять новые, трудно объяснимые факты. Многие люди, среди которых были и медики, посчитали операции, проводимые филиппинскими хилерами, шарлатанством, и на этом успокоились. Других устроило объяснение, что этот феномен якобы присущ исключительно Филиппинам как уникальному месту на земле, где это по ряду причин возможно.

И вот теперь выясняется, что люди, обладающие такими же способ-

ностями, что и филиппинские хилеры, живут в России и с успехом делают такие же операции, да еще демонстрируют их публично. Операции длятся не больше пары минут и при этом не нужно ложиться в клинику и анализы тоже не требуются. Тогда, четыре года назад, Умар Беширов провел в Москве несколько массовых сеансов (я присутствовала на всех), а затем демонстрировал свои уникальные способности в больницах и клиниках Москвы.

Умар рассказывал мне, что долго изучал свои способности. Сначала колот свое тело толстыми иглами, затем провел первую операцию на самом себе — удалил липому на животе. В городе Махачкале, где он тогда жил, Беширов, желая помочь больным людям, начал делать операции сначала полуподпольно, на свой страх и риск, но потом — под наблюдением хирургов. За год он провел более тысячи операций различной сложности и только после этого решил приехать в Москву во Всероссийский центр традиционной народной медицины, который возглавляет профессор Я.Г. Гальперин. Яков Григорьевич мог бы отмахнуться от новоявленного уника, следуя железной логике — этого не может быть, потому что не может быть никогда. Но он собрал специалистов и отправился в Махачкалу. Все пациенты Беширова оказались живы и здоровы. Никаких жалоб на ухудшение здоровья зафиксировано не было.

Научные исследования феномена транسخирургии у нас, в России, длящиеся уже пять лет, доказали, что транسخирургия как новая отрасль медицины открывает невиданные доселе перспективы в лечении людей. Обратившись к истории, ученые узнали, что этот метод был известен во

многих странах, в том числе на Руси и в Средней Азии.

Древние среднеазиатские врачи — дервиши особенно часто применяли методы транхирургии. И всех раненых воинов на Руси лечили не в хирургических кабинетах. Русские знахари накаляли на огне нож, разрезали тело, удаляли стрелу, затем работали руками, и рана вскоре застала без нагноений, последующих заражений крови и т.д.

Совсем по-иному взглянули исследователи феномена транхирургии и на многочисленные находки археологов — фрески и наскальную живопись тысячелетней давности. Гальперин показывал мне фотографии фресок, на которых было изображено, как лекари руками проводили операции. Рассказывал, что в Южной Америке при раскопках были найдены черепа и кости со следами проведенных операций, относящиеся к тем временам, когда еще не существовало никаких хирургических инструментов!

Относительно недавно появилась информация о бразильских транхирургах. В отличие от филиппинских хилеров бразильские транхирурги делают первичный надрез ножом, а не раздвигают кожу руками.

Хирург, проводящий подобные операции, как бы входит в определенное состояние сознания, подобное медитации, поэтому этот метод и называли «транхирургия» (слово «транс» обозначает некоторое аномальное состояние психики). Интересно, что бразильские транхирурги, многие из которых не имеют медицинского образования, говорят, что перед операцией в них «вселяется дух хирурга», который и помогает им в работе.

Делегации российских хирургов посчастливилось присутствовать на

операции, которую проводил известный бразильский транхирург, и наши медики видели своими глазами и сам ход операции, и произведенный эффект: через несколько дней после операции от нее не остается даже следа, о негативных последствиях в виде нагноения раны и говорить не приходится.

— Я утверждаю, — говорит профессор Гальперин, — что и в России многие народные целители способны проводить подобные операции. Но долгое время ни один авторитет в области медицины не мог взять на себя ответственность и разрешить целителю-транхирургу, как правило не имеющему врачебного диплома, проведение операций, даже если больному уже никто другой — я имею в виду врача — не мог помочь.

Сейчас времена изменились. Многие международные симпозиумы, на которые стали выезжать российские медики, заканчиваются демонстрацией работы зарубежных транхирургов. Врачи Европы воспринимают их работу как естественное дополнение к официальной медицине. Поэтому я взял на себя смелость показать людям возможности как транхирургии в целом, так и наших российских транхирургов. Как вы заметили, за ходом таких операций всегда наблюдает опытный дипломированный хирург. Он готов вмешаться при малейшей необходимости. Не скрою, медиков изумляют возможности наших врачей-целителей, способных голыми руками делать то, что они делают с помощью скальпеля и исключительно в больничных условиях.

Итак, попробуем разобраться в феномене хилерства и транхирургии.

Оперируя, транхирург не забо-

тится о соблюдении санитарных норм. Необработанный нож, немытые руки — для него все это не имеет значения, поскольку энергия, исходящая от рук целителя, оказывает обеззараживающее действие.

Больные, подвергающиеся транسخирургической операции, находятся в полном сознании. Более того, они вообще не чувствуют, что с ними что-то происходит. Никакая анестезия не применяется — биоэнергия транسخирурга способна производить полное обезболивание.

Разрезы ткани, которые делает целитель, бывают довольно глубокие, особенно если операция проводится на брюшной полости. Однако кровь при этом не течет. Это еще одно удивительное свойство энергии транسخирурга — ее кровесвертывающее действие, а также возможность остановить кровь на нужном участке и только на нем.

Наконец, эта энергия как бы намертво склеивает края раны, какой бы глубокой она ни была. Все раны в этих случаях заживают, как говорят специалисты, «первичным заживлением». То есть через три-четыре дня от раны остается лишь небольшой след, который вскоре исчезает совсем.

Но, пожалуй, самый сложный вопрос, который возникает, когда мы говорим о транسخирургии, — вопрос о природе этой энергии.

Единого мнения на этот счет пока нет. Филиппинские хилеры, например, считают, что некоторые духовно просветленные целители способны впитывать космическую энергию и с ее помощью проникать внутрь человека, а затем этой энергией, исходящей уже от рук хирурга, воздействовать целебным образом на больной орган или удалить с ее помощью часть ткани. Транسخирурги и хилеры

готовятся к своей профессии с детства, чаще всего в своей семье, где эта профессия передается из поколения в поколение, а затем всю жизнь идет профессиональное и духовное совершенствование. Главным условием успеха является глубочайшая вера в высшие силы, которые питают целителя. Перед каждым лечением он совершает специальные ритуалы или служит молебн.

Технология выполнения филиппинской операции выглядит несложной. Для начала хилер пассами рук создает мощное однородное поле вокруг пациента, затем накладывает руки на больное место, как бы нащупывает что-то, и руки замирают на одной точке. После этого хирург концентрирует свое сознание, входит в транс и спустя несколько секунд делает резкий бросок ладоней в глубь тела, совершая пальцами быстрые вибрирующие движения. Видно, как в кожу входят первые фаланги пальцев, как начинается раздвижение краев раны и появляется первая кровь. Ее убирают влажным тампоном, после чего можно рассмотреть образовавшуюся рану и подлежащие ткани.

Заканчивая операцию, хилер быстро выводит руки из раны. Его пальцы вибрируют с еще большей скоростью. Края раны как бы тянутся за пальцами и занимают их место в момент отрыва рук. На коже после смыкания краев раны можно видеть небольшое покраснение, которое вскоре исчезает. Когда работают хилеры, никаких следов от операции не остается. После операции, проводимой транسخирургами, которые делают первичный надрез ножом, на коже остается едва заметный рубец, который также быстро исчезает.

Приемов подобных манипуляций много, но больше всего поражает

рассечение тканей на расстоянии. К примеру, хилер Жуан Бланко из города Пассита вскрывает кожу пациента одним рассекающим движением указательного пальца на расстоянии 15-20 см от поверхности тела. Образуется небольшая рана, над которой медленно появляются капельки крови. Вся пси-операция выполняется через эту небольшую рану. Иногда Жуан Бланко берет палец скептика в свои руки и делает им разрез кожи пациента, показывая, что энергия может передаваться и таким образом. Осложнений при заживлении ран у Бланко не бывает.

Операции транхирургов проходят в полной тишине — один больной встает, другой ложится. В движениях врача чувствуется сосредоточенность, напряжение внимания, темп. Если хирургу не хватит энергии и особой силы, то рана может не сойтись. Поэтому некоторые исследователи филиппинского метода говорят, что успеху лечения во многом способствуют три веры — вера в божественную помощь, вера в силу врача и вера в собственное исцеление.

Денег за лечение хилеры и транхирурги не берут. Одни живут на пожертвования богатых пациентов, другие просто где-нибудь работают.

Но вернемся к нашим транхирургам. Умар Беширов считает, что данные ему свыше способности реализуются за счет космической энергии, а сам он является лишь ее проводником. Поэтому он никогда не начинает операции без короткой молитвы. У Андрея Затеева другое мнение. Он убежден, что целитель посредством волевого усилия может излучать такой вид энергии, которая уничтожает все болезнетворные микроорганизмы в зоне операционного поля.

Андрей Затеев — потомственный

целитель. Четыре поколения в его роду занимались народной медициной. Андрей пользовался своими способностями с раннего детства — обезболивал, заживлял раны, останавливал кровь. И только в двенадцать лет понял, что другие люди этого не умеют. В Нижневартовске его хорошо знают. Он провел несколько сотен операций, но в столицу приехал впервые.

Я познакомилась с Ниной Петровной, которой Андрей в ходе конгресса прямо на сцене удалил крупную липому. Вот что она рассказала:

— Липома, похожая на сливу, была у меня на руке уже восемнадцать лет. Увидев, какие чудеса творит Андрей Затеев, поняла, что у меня есть шанс избавиться от опухоли. И поднялась на сцену. Боли не чувствовала совсем, только было неловко, что на меня смотрят так много людей. Спустя два дня от разреза почти не осталось следа. До сих пор не верю счастливому случаю, который помог мне освободиться от годами мучившей меня опухоли. Врачи предлагали мне операцию, но для этого нужно было лечь в больницу, сдавать много анализов, операцию обещали нелегкую, а у меня больное сердце. Здесь же я сидела на сцене и улыбалась, а через минуту операция уже закончилась!

Кстати, Андрей Затеев считает, что транхирургия не главное в народном целительстве. На общеоздоровительных сеансах в Нижневартовске, которые он каждый вечер вот уже семь лет проводит бесплатно, Андрей объясняет, как можно искоренить пагубные привычки и найти свой путь к совершенствованию души и тела. Когда человек научится жить в гармонии с собой и миром, утверждает Затеев, все болезни, в том

числе и опухоли, исчезнут сами.

Научную гипотезу, объясняющую феномен хилеров, выдвинул известный психолог профессор В.Н. Пушкин, долгие годы работавший вместе с другим не менее известным ученым А.П. Дубровым. Пушкин предположил, что кожа рук хилера способна излучать биоэнергию разной полярности. В начале операции врачеватель насыщает кожу больного, к примеру, зарядами со знаком «плюс». Эти заряды он концентрирует на одной прямой, как бы намечая линию будущего проникновения рук. Затем, действуя рукой с одноименным зарядом (будучи одноименными, эти заряды отталкиваются друг от друга), хилер раздвигает клетки и ткани и легко проникает внутрь тела.

На следующем этапе рука целителя начинает играть роль своеобразного энергетического скальпеля. Во время операции человек не чувствует боли, потому что пальцы целителя и энергетический поток, исходящий от них, не затрагивают нервные волокна, а лишь смещают их. Биоизлучение обладает бактерицидным эффектом, стерилизуя руки хилера, а также область хирургического поля.

Гипотеза Пушкина объясняет почти мгновенное заживление раны. Стоит убрать концентрированное биополе, разводящее ткани, как они сразу смыкаются и рана исчезает на глазах. По всей видимости, таким же образом работает и транسخирург. Он лишь делает первичный надрез ножом, а не разводит ткани руками. Биоэнергия стерилизует кожу, инструмент, сами руки, обезболивает всю манипуляцию, останав-

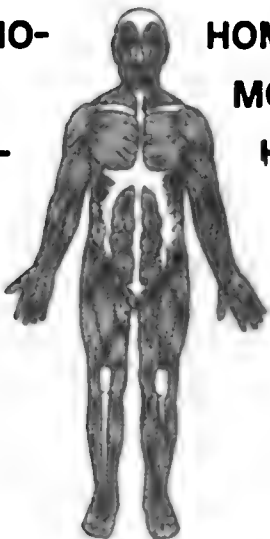
ливает кровь, способствует быстрейшему заживлению раны.

Если все это действительно так, то у транسخирургии как операционного метода колоссальные возможности. Невозможно даже в полной мере представить себе все преимущества подобных операций, щадящих, бескровных, не требующих ни клиник, ни современного оборудования. Все это могло бы показаться фантастикой, если бы не было реальностью, а для транسخирургов — просто обычной работой.

Пока и Умар Беширов, и Андрей Затеев работают под контролем опытных хирургов. Они делают в основном несложные операции — подкожные или внутримышечные на голове, руках, ногах. Это различные виды опухолей, не затрагивающие глубоко лежащие органы: удаление опухоли молочных желез, увеличенных щитовидных желез, различных видов липом. Каждый прооперированный этими транسخирургами человек находится под врачебным наблюдением, и никаких рецидивов после проведенных ими операций выявлено не было.

Конечно, наши транسخирурги хотят делать более серьезные операции, но Яков Григорьевич Гальперин, взявший на себя ответственность за жизнь и здоровье прооперированных ими больных, осторожничает, и это понятно.

Лишь после дальнейших исследований и тщательной проверки феномена человеческой биоэнергии можно приступать к более сложным операциям на органах, частично или полностью пораженных патогенным процессом.





НОЖНОЙ МАССАЖ

Массаж, как известно, является одним из наиболее быстродействующих естественных средств, стимулирующих собственные защитные силы организма: он активизирует иммунную систему и тем самым значительно повышает сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам.

В Международной академии гармонического развития разработана оригинальная методика общеоздоровительного массажа, в основу которой легли приемы, традиционно применявшиеся народами России. Этот массаж назван русским универсальным пресс-ударным ножным массажем. Он проводится главным образом ступнями ног.

В свое время академик А.А. Микulin писал о пользе естественной ударной терапии, оказывающей огромное положительное влияние на сосудистую и кровеносную системы организма через стопы ног — при беге, подпрыгиваниях и ударах пятками о твердый грунт. Не меньшую пользу приносят и нежесткие удары, наносимые непосредственно по позвоночнику и голове при массаже и самомассаже. Такое воздействие характерно для пресс-ударного массажа. Он значительно укрепляет мышечную и капиллярную системы,

улучшает кровоснабжение головного мозга, уменьшает риск сотрясений при случайных падениях, предохраняет от преждевременной возрастной атрофии и продлевает активное творческое долголетие человека. Кроме того, пресс-ударный ножной массаж благотворно воздействует на нервную систему, повышает эластичность мышц, избавляет от радикулитных болей.

Известно, что в результате отложения солей в суставах и позвоночнике при остеохондрозе уменьшаются внутрипозвоночные просветы, где проходят нервные волокна и сосуды. Это ухудшает обмен веществ и затормаживает функциональную деятельность важнейших органов, из-за чего могут возникнуть те или иные заболевания внутренних органов. Невралгические нарушения, обусловленные остеохондрозом позвоночника, выявляют, по данным многих авторов, у 80% взрослого населения, они часто служат причиной тех или иных поражений внутренних органов. Поэтому в современной медицине все большее значение приобретает та ее отрасль, которая изучает взаимоотношения различных структур позвоночного столба, вегетативных регуляторных систем и внутренних органов.

К болезням, возникающим в результате нарушения функций позвоночника, еще древнегреческий врач Гиппократ относил: воспаление почек и мочевого пузыря, туберкулез, фарингит, ларингит, дисфункцию половых желез и др. Возвращая на место сдвинутые позвонки, можно добиться излечения многих заболеваний.

Русский универсальный пресс-ударный массаж помогает восстановить нарушенную функцию позвоночника. Его проводят последовательно в положении на спине, на животе, в боковых позициях и сидя. Этот массаж позволяет применять специальные приемы воздействия на мышцы и группы мышц, используемые в практике мануальной терапии, но приспособленные к ножному массажу. При выполнении ножного массажа используют топографические карты биоактивных точек в зависимости от вида проводимого массажа (оздоровительный, спортивный или лечебный) и от заболеваний, выявленных при диагностике.

Пресс-ударный массаж применяют как эффективное оздоровительное средство при астенических состояниях, ожирении, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, деформирующем остеохондрозе, остеохондрозе позвоночника, нарушениях периферической нервной системы, заболеваниях некоторых органов брюшной полости, при остаточных явлениях после ушибов, переломов и др. Этот массаж помогает выводить токсины не только из поверхностных слоев тела, но и из его глубин, вовлекая их в кровоток для окончательного удаления через почки и другие органы выделения.

Ножной массаж имеет ряд преимуществ перед классическим мас-

сажем, выполняемым руками. Его делают пятками, краями стоп, большими пальцами, всей стопой и в отдельных случаях коленями. Усилия массажиста передаются перпендикулярно оси позвоночника, а не под углом, как при ручном массаже, и к тому же значительно увеличиваются собственным его весом. Это позволяет массажисту без особых усилий проводить глубокий массаж крупных мышечных групп, работая со многими пациентами, и существенно экономить силы. К тому же сам массируемый активно участвует в процедуре и может, давая указания массажисту, многократно повысить эффективность процедуры.

Кроме того, подобная пресс-ударная терапия и прямой контакт с пациентом позволяют уточнять диагноз, четко определяя болезненные зоны и сферы их распространения, как, например, при массаже живота, что дает возможность лучше обрабатывать необходимые участки. При проведении ножного массажа используют приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, а также продавливание, прокатывание, поколачивание, но главное в этой методике — это возможность проведения направленного точечного массажа, дозируемого самим пациентом, который может выбирать, какой частью стопы его массировать, например пяткой или большим пальцем, и таким образом регулировать силу надавливания.

Возможность проведения глубокого точечного массажа на крупных мышечных группах делает ножной массаж незаменимым при таких заболеваниях, как периартриты плечевых и тазобедренных суставов и пояснично-крестцовые радикулиты.

При массаже крестцово-пояс-

ничной зоны массажист, используя опору (например, два стула) и за счет нее регулируя давление, сначала медленно передвигается вдоль позвоночника. Затем, поставив одну ступню на копчик, а другую поперек позвоночного столба, он совершает продольное и поперечное массажирование, перемещая вес тела с пятки на носок и переступая ногами. Завершают массаж ударами ногой, сила которых определяется пациентом.

Об эффективности ножного массажа красноречиво свидетельствуют результаты работы, проводимой с группой инвалидов в возрасте от 70 до 95 лет. Эта группа, насчитывающая более 70 человек, уже три года находится под медицинским контролем. Ее участники под руководством специалиста занимаются раз в неделю по нашей системе. У многих из них исчезли симптомы застарелых хронических недугов, годами мучивших их, они стали меньше подвержены обычным респираторным заболеваниям.

Техника проведения русского универсального массажа весьма своеобразна. Он, как уже говорилось, проводится в основном путем надавливания подошвами ног, растирания, прокатывания, поколачивания. Сила ударов, а также сила надавливания и растирания регулируется пациентом, что дает ему возможность избегать болевых ощущений и быстро расслабляться. Для регулирования силы воздействия массажист опирается на стулья или костыли. Точки повышенной чувствительности обрабатываются с особой тщательностью. Болезненные места подвергаются слабому продавливанию в течение 1-3 минут. При обострении боли массируются соседние участки.

Пожалуй, проще всего освоить

пресс-ударный массаж рук. Вот как он проводится.

1. Рука пациента лежит на подстилке ладонью вверх. Массажист надавливает большим пальцем ноги в центр ладони.

2. Пациент сгибает верхние фаланги всех пальцев, кроме большого. Массажист слегка надавливает на них передней частью подошвы, совершая поперечные колебательные движения.

3. Распрямив верхние фаланги, пациент сгибает нижние, и массажист массирует их, слегка придавливая подошвой к подстилке.

4. Внешним краем подошвы массажист продавлирует всю ладонь, начиная с кончиков пальцев.

5. Поставив подошву поперек руки у запястья, несильно надавливая, массажист прокатывающим движением, не отрывая ноги, массирует руку от запястья до подмышечной впадины. Особенно осторожно и тщательно обрабатывается зона локтевого сгиба.

6. Рука поворачивается ладонью вниз. Массажист продавливает большим пальцем ноги развилку между указательным и большим пальцем.

7. Внешней стороной подошвы массажист продавливает тыльную сторону кисти, начиная с кончиков пальцев.

8. Поставив подошву поперек запястья, прокатывающим движением массируется рука до плеча. Особое внимание уделяется локтевому суставу.

P.S. В следующих выпусках журнала можно будет познакомиться с другими приемами ножного массажа.

Дополнительную информацию можно получить в Оздоровительном центре «Путь разума».

☎ 327-81-68 (11-16 час.).



ЛЕЧУ ПСОРИАЗ

Псориаз (чешуйчатый лишай) — распространенное хроническое незаразное заболевание кожи. Может возникнуть неожиданно в любом возрасте: на коже (чаще на локтевых и коленных сгибах) появляются мелкие узелки розово-красного цвета, покрытые чешуйками. Постепенно они разрастаются, образуя бляшки, часто вызывающие зуд.

Заболевание периодически то обостряется, то стихает. Мази, содержащие гормональные препараты, которые часто применяются при псориазе, недостаточно эффективны. Они приносят лишь временное облегчение, после чего вновь наступает обострение. Кроме того, они не безвредны для организма.

Известно, что к псориазу предрасположены люди, страдающие расстройствами нервной и эндокринной систем, а также нарушением обмена веществ (особенно жирового и углеводного). Поэтому сначала надо обследовать состояние желудочно-кишечного тракта, печени, нервной и эндокринной систем. И если возникнет необходимость — полечить эти органы.

Я разработала собственную сис-

тему исцеления псориаза, включающую несколько естественных способов воздействия на организм.

Прежде всего необходимо придерживаться диеты: исключить из рациона жирное мясо, соленую рыбу, шоколад, яйца. Один раз в неделю полезно голодать. Фрукты и овощи можно есть без ограничения. В весенне-летний сезон советую постоянно готовить салаты из свежих дикорастущих трав: одуванчика, хвоща полевого, подорожника, крапивы, заправленных растительным маслом. Полезны свежие (неконсервированные) соки.

Для лечения я рекомендую такой травный сбор: зверобой продырявленный, хвощ полевой, трава душицы, лист брусники, лист земляники, корень аира. Взять 1 ст. ложку сбора, залить стаканом кипятка, настаивать час, затем процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером через час после еды в течение 3-4 недель. После недельного перерыва курс лечения повторить.

При нормальном артериальном давлении полезно применять настойку элеутерококка колючего по 25-30 капель, разведя их небольшим коли-

чеством воды (до еды утром и днем).

Эффективны в лечении псориаза и ванны с добавлением отвара трав: череды, чистотела, шалфея, ромашки (можно ограничиться одной из них). Достаточно полежать в такой ванне (вода не должна быть слишком горячей) 15-20 минут. Выйдя из ванны, лучше не вытирать тело. Можно делать примочки из этих же трав.

Поскольку псориаз заболевание хроническое, травы надо заготавливать летом в таком количестве, чтобы хватило на весь год.

Хорошо помогает при псориазе мазь, которую можно приготовить самостоятельно из 50%-ного водного экстракта чистотела на смальце. Ею надо смазывать бляшки два раза в день. Хороший результат бывает и при применении солидоловой мази, которую можно приобрести в аптеке.

Одна из эффективных лечебных процедур при псориазе — тюбаж печени, который можно проводить 1 раз в неделю. В 19 часов выпить стакан минеральной воды, положить на правый бок грелку и полежать 30-40 минут.

Если тепло противопоказано, просто прижмите к области печени (правое подреберье) правую руку. При этом указательным пальцем левой руки поочередно зажимайте то левую ноздрю (дышите правой), то правую (дышите левой). Представьте, что во время выдоха теплый воздух по правой руке поступает в печень. Вы почувствуете в этой области тепло. Процедура длится 10-15 минут.

Мой опыт показывает, что, настойчиво применяя эту систему, можно добиться устойчивого излечения — кожа очистится, да и весь организм оздоровится.

✉ Пенза, 440008, а/я 218.

☎ (8412) 63-25-94.

Доктор Хейн — не врач. Он доктор технических наук, по образованию физик-теоретик, окончил МГУ. Причем очень давно, перед самой войной. Ему 85 лет. Без своих психо-физических настроев жизни он уже не мыслит.

Представьте себе, как могла сложиться жизнь человека, который родился в 1912 году в семье раввина в украинском местечке, в тогдашней черте оседлости. Первая мировая война, революция, гражданская война, особенно яростная на украинских просторах, голод 33-34 годов, унесший на Украине шесть миллионов жизней, 37-38 годы — все это оставило рубцы на судьбе моего собеседника. И здоровья, конечно, тоже не прибавило. Переболев в детстве всеми болезнями, положенными недоношенному ребенку, он тем не менее вырос довольно крепким парнем. Перебравшись в Москву, год отработал грузчиком на заводе АМО, потом год токарем. Питание при очень тяжелой работе было ненормальным, и он заработал гастрит, колит, язву. Студенческие годы усугубили проблемы с пищеварительным трактом. Потом война. Четыре года Абрам Львович Хейн провел на фронте. Начал младшим лейтенантом, командиром взвода в артиллерии, закончил войну майором, кавалером трех орденов Красной Звезды и многих других наград, начальником артиллерийской разведки армии. Чтобы завершить короткий рассказ о жизни моего собеседника, скажу, что послевоенные десятилетия для него — это напряженная научная работа, диссертация, семья, трое детей, материальные проблемы, болезни...

О болезнях подробнее. О желудочно-кишечных проблемах уже упоминалось. Другие беспокоили не

Психо-физические настройки ДОКТОРА Хейна

очень, поскольку Абрам Львович был приверженцем здорового образа жизни. Он много плавал, бегал, ходил, пренебрегал курением и алкоголем, не боялся холода. Но вот случилась беда. Однажды, когда доктор Хейн и его супруга спокойно шли по улице, на них налетел сумасшедший мотоциклист. С тяжелой черепно-мозговой травмой наш герой неделю пролежал в реанимации, а потом еще полгода путешествовал из больницы в больницу.

Самым неприятным для него результатом травмы стала амнезия — потеря памяти. Это был крах. Конец творческой работы, финиш жизни. Хейн с ужасом ощутил то, о чем впоследствии говорил Амосов: страшна не смерть, страшно животное существование, биологическое доживание, когда утрачен интеллектуальный стержень жизни. Он разработал программу восстановления памяти, где главными были два пункта: шахматы и стихи. Шахматами он увлекался еще в детстве, в 12 лет был чемпионом родного городка среди взрослых, хорошо составлял задачи и этюды, практиковал он и игру вслепую, то есть отвернувшись от доски. При таких партиях надо держать в голове все свои ходы и ходы противника, а также позиции после каждого хода.

Так вот, в Боткинской больнице Абрам Львович разыгрывал сам с собой шахматные партии без доски. Сперва он с трудом запоминал лишь первые два хода, но упорно шел вперед, запутывался и начинал сначала. Когда он научился вслепую доводить партию за себя и за соперника до тридцатого хода, память его была безупречной.

Еще одно отличное средство от амнезии — стихи и песни на иностранных языках. Он с детства владеет немецким, английским и французским, а также ивритом и идишем. Лежа на больничной койке, он с утра до вечера декламировал в подлиннике Гёте, Шекспира, Бялика... Короче говоря, память свою он восстановил полностью и даже, кажется, улучшил по сравнению с тем, что было до травмы.

Абрам Львович очень милый, интересный, доброжелательный, глубоко интеллигентный человек. Его жизнь наполнена интереснейшими событиями и встречами. В 82-летнем



возрасте он вдруг выступил со стихами в одном литературном альманахе. Ему многое интересно. Но я вынужден здесь останавливаться на самых скучных для него обстоятельствах — на его болезнях и на том, как он с ними борется. Потому что именно эти обстоятельства, я уверен, могут оказаться поучительными для многих читателей.

Итак, язва. Во время очередного обострения ему предложили операцию. Доктор Хейн подумал и отказался. У него были свои резоны. Как всякий культурный человек, он знал, что язва — заболевание психо-соматическое, возникающее на фоне стрессов и всяких неприятностей. Понятно, что помимо стрессов в появлении язвы повинны и наследственная предрасположенность, и плохое качество пищи, и ошибки в характере питания, и многие другие факторы. Впрочем, просто сказать, что виновен стресс — это значит ничего не сказать. Как конкретно отрицательные эмоции влияют на образование язвы? Вот один из вариантов: конфликт во время еды резко снижает кровоснабжение желудка, пища остается переваренной, начинается ее гниение, результатом которого становится поражение стенки желудка. Возможны и другие механизмы возникновения язвы при потоке отрицательных эмоций. Впрочем, при хорошей генетической защищенности язва не возникает, даже у психопатической личности. У доктора Хейна она возникла.

Если уж язва появилась из-за стрессовых ситуаций, рассуждал он, надо, во-первых, эти ситуации изменить, а во-вторых, противопоставить отрицательному, разрушительному эмоциональному потоку — положительный, созидательный. И он стал

придумывать слова, которые должны были бы иметь воздействие, противоположное тому, которое привело к язве.

Он теперь садился за стол только совершенно спокойным, отрешившимся от всех бытовых и производственных забот. Будучи по натуре оптимистом, он легко приучил себя создавать перед едой приподнятое, радостное настроение, сосредоточиваться на получении удовольствия от еды. Ни о чем другом в эти моменты он не думал. Он говорил себе: «Как вкусно! Это как раз то, что нужно моему желудку!» За столом он вспоминал радостные пирушки прошлых лет, юбилеи, дни рождения. Каждая еда стала праздником. Разве это не достойная компенсация за прежние стрессы во время еды, приведшие к язве?

Между прочим, старые традиции, связанные с едой, были достаточно мудры. Скажем, молитва перед едой призвана настраивать на благостный лад, отрешаться от прочих хлопот. Чтобы войти в состояние, наиболее благоприятное для еды, не обязательно быть верующим человеком. Достаточно просто сказать себе: «Я приступаю к еде. Все остальное сейчас забыто!».

Древние любили услаждать свой слух во время еды тихой приятной музыкой. Она создавала настроение, подобное тому, к которому приучил себя и доктор Хейн. В наше время тихая музыка, сопровождающая еду, переродилась в ресторанный грохот. Нетрудно представить, сколько язв и гастритов рождается во время таких ужинов!

Однако вернемся к нашему герою и его язве.

Вот как с некоторых пор стал пить чай наш Абрам Львович. Со стаканом

в руке он тихонько убеждает себя: «С каждым глотком ароматного чая во мне образуется целебная прана, которая обволакивает всю нервную систему, оздоравливает, оздоравливает ее. Душа наполняется целебным спокойствием. Я спокоен, я абсолютно спокоен. Целебная прана наполняет все органы тела, оздоравливает, оздоравливает желудок. Под ее могучим воздействием рассасывается, растворяется, исчезает язва».

И действительно, болезненные проявления, связанные ней, исчезли. В самом деле, трудно представить, что каждый праздник, который ежедневно устраивает себе доктор Хейн, мог сопровождаться болью. Она довольно скоро отступила под могучим напором радостных эмоций. Рентген, к изумлению хирурга, тоже не показал никаких нарушений в области желудка.

Что же произошло? Здесь я вынужден отвлечься от нашего доктора и поразмышлять о сути психотерапевтического воздействия. Наиболее наглядно для всех нас его продемонстрировал Анатолий Михайлович Кашпировский.

Я имел самое непосредственное отношение к появлению Кашпировского в Концертной студии Останкино осенью 1989 года, когда (еще до телесеансов) состоялось знакомство наших телезрителей с этим выдающимся психотерапевтом. Будучи инициатором и автором сценария первой телевизионной встречи, я много беседовал с Анатолием Михайловичем и даже выпустил позднее книгу «Феномен Кашпировского», готовя которую пытался понять механизм оздоровительного воздействия этого врача.

«Гормональная система человека, — говорил Кашпировский, — это,

по сути дела, огромная аптека, способная вырабатывать собственные лекарства едва ли не от всех болезней. Требуется лишь сильный импульс, побуждающий эту систему начать саморегуляцию, лечебное воздействие. Запуск может происходить через сознание человека — как через внушение, так и через самовнушение. Воздействуя на психику, слово, установка, благодаря активизации совершенно определенных центров головного мозга, как бы посылает приказы эндокринной системе синтезировать вещества, в которых в данный момент нуждается организм».

Эта формулировка была поддержана видными психотерапевтами и эндокринологами. Логика подсказывает, что нужны были лабораторные исследования, которые конкретизировали бы терапевтические возможности эндокринной системы и пути вербального и невербального воздействия на нее. Увы, началась травля Кашпировского, и официальная наука постаралась забыть о нем. Зато очень многие люди, никак не связанные с академическими исследованиями, Кашпировского помнят очень хорошо.

Например, Е. Бурова из небольшого алтайского города Топчиха пишет нам в редакцию: «В марте 1997 года разболелся у меня зуб. До поликлиники 5 км, непогода. Страдаю, ночь без сна. Что делать? Вспомнила, что шесть лет назад с мужем была в Барнауле на сеансах Кашпировского и записала их на магнитофон. Включила и сразу попала под обаяние его голоса и музыки. О зубе как-то забыла. Три недели он казался мне замороженным. В поликлинике врач постучала по нему металлическим инструментом — ничего не почувствовала.» Вот это психотерапия!

Уверен, что едва ли не каждый из нас может воздействовать на свои болячки примерно так, как это умеет делать Кашпировский. О том, что такое вполне реально, свидетельствует опыт доктора Хейна.

Три года назад он, как ветеран войны, был направлен на общее обследование. УЗИ показало довольно крупную аденому предстательной железы и опухоль в правой почке, по видимому не злокачественную.

В отличие от язвы желудка речь в данном случае шла скорее всего не о психогенном характере заболевания. А это значит, что психотерапевтическое воздействие нуждалось в мощной физиотерапевтической поддержке. К этому доктор Хейн был готов. Он всю жизнь плавал, бегал и делал зарядку, а в 70-летнем возрасте начал усиленно заниматься танцами и три года ходил в школу йоги. Его организм был готов к физической нагрузке, специально предназначенной для активизации работы органов, расположенных в области таза. Ведь активизация подразумевает усиленное кровоснабжение, а значит, обогащение этих органов кислородом и питательными веществами, что само по себе способствует оздоровлению.

Что же касается психотерапии, то психика Хейна и его эндокринная система уже имели опыт успешного включения. Иначе говоря, был создан тот стереотип функционирования, который мог работать вновь уже на другом пораженном участке организма.

В пересказе Абрама Львовича процедура выглядит примерно так. Всему предшествует массаж мошонки, который был описан на страницах журнала «Будь здоров!» доктором Коноваловым: сжимать и разжимать правое и левое яичко столько раз,

сколько лет мужчине. Тут же проговаривается примерно такой текст: «Колоссальная жизненная сила вливается в правую почку, колоссальная жизненная сила вливается в левую почку, колоссальная жизненная сила вливается в предстательную железу. И почки, и мочевой пузырь, и предстательная железа обретают громадный запас жизненных сил. Молодая, целебная, быстрая кровь смывает все лишнее, несет крепкое и надежное здоровье». Одновременно правая и левая рука массируют области обеих почек.

Наиболее эффективно такое самовнушение бывает ночью, когда человек пребывает в состоянии полудремы. Наш Абрам Львович довольно скоро избавился от неприятностей с почками, а вот аденома пока еще окончательно не сдалась. Поэтому раза два-три за ночь приходится выходить в туалет. Перед тем как в очередной раз заснуть, и проводит Абрам Львович свои сеансы самовнушения, проговаривает свои настрои. Именно в то время, когда контроль сознания не слишком бдителен. Ведь говорил же великий Бехтерев: «Самовнушение, в отличие от убеждения, входит в поле сознания не через парадное крыльцо, а через заднее, минуя сторожа-критика. Поэтому всякое самовнушения — и отрицательное и положительное — всесильно».

Это к тому, что любые психо-физические настрои (то есть, включающие и психические и физические воздействия) должны быть не только сугубо индивидуальными, наиболее подходящими к личностным особенностям человека, но и должны учитывать нюансы восприятия самовнушения собственным организмом.

Вообще-то настрои у нас обрели

популярность после выхода в свет книги Г. Сытина. За ней стали гоняться, переписывать в тетрадки настроения против тех или иных заболеваний. Но сытинские настроения, как я понимаю, лишь схема, образец, глядя на который каждый может придумать наиболее подходящий для него текст разговора со своим внутренним миром. Такой разговор не может быть одним для всех. Вот и настроения Хейна — это лишь настроения для него одного. А для меня они будут не-

сколько иными и для вас — тоже...

Я хочу сказать, что при всех наших индивидуальных различиях общим остается лишь принцип, согласно которому каждый может с помощью слов и внутренней убежденности помочь себе избавиться от болезней. Ведь еще основоположник психотерапии Эмиль Куэ советовал говорить: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше!» Вот эти слова надо запомнить и повторять постоянно.



Академик Амосов снова молодеет, а его книга лидирует

Не успели наши читатели получить декабрьский номер за 1997 года, в котором академик Амосов рассказывал о ходе своего эксперимента по преодолению старческих проявлений, как мы получили свежую информацию о положении дел. Читатели, вероятно, помнят, что повышенные физические нагрузки в какой-то момент показались Николаю Михайловичу чрезмерными и он вынужден был их снизить. В этой связи в публикации Амосова появились грустные нотки: дескать, результаты эксперимента оказались хуже ожидаемых.

Напрасная тревога! Уже в первой половине декабря Николай Михайлович сообщил нам, что ситуация изменилась. Почувствовав, что его организм плохо переносит снижение нагрузок, он решил вернуться к тем нагрузкам, которых придерживался в ходе всего эксперимента. Амосов снова стал ежедневно делать тысячу движений с гантелями, три тысячи движений без гантелей и, кроме того, два часа в день посвящает ускоренной ходьбе.

Результаты сказались сразу же: самочувствие улучшилось, настроение тоже. Эксперимент по преодолению старости продолжается.

А в это время последняя книга академика Амосова «Преодоление старости», выпущенная журналом «Будь здоров!», тоже била рекорды. В ежемесячном рейтинге, который проводит газета «Известия», это издание по разделу «Медицина и здоровье» заняло первое место и было названо книгой месяца.

Поздравляем автора, читателей и самих себя.

ПЧЕЛА И ИНСУЛЬТ



Пчелиный яд — это прозрачная, ароматная, очень густая, светло-желтая жидкость с резким характерным запахом и горьким жгучим вкусом. В нем содержатся пептиды, а также неорганические кислоты: муравьиная,

Фото Виктора Ахломова

соляная, ортофосфорная и ацетилхолин, которые вызывают ощущение жжения, когда пчела жалит. Всего в состав пчелиного яда входит пятьде-

сят разных веществ и элементов.

Пчелиный яд оказывает положительное воздействие на нервную, сосудистую и иммунную системы. Введенный в малых количествах, он способствует мобилизации защитных сил организма человека. Пчелиный яд также обладает болеутоляющими свойствами, и он гораздо эффективнее наркотических анальгетиков.

В малых дозах пчелиный яд понижает артериальное давление в среднем на 10-60 мм рт. ст, стимулирует деятельность сердечной мышцы, в результате чего возрастает объемная скорость коронарного кровообращения и увеличивается объем крови, проходящей через сердце, расширяются сосуды головного мозга. Он также предотвращает тромбоз.

Пчелиный яд благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, улучшает секреторную и эвакуационную функцию желудка. Он стимулирует срастание костей, нормализует работу щитовидной железы при гипертиреозе и усиливает функциональную активность системы «кора надпочечников — гипофиз — гипоталамус».

У пчелиного яда есть еще одно полезное свойство: он улучшает микроциркуляцию крови в тканях.

Министерство здравоохранения СССР еще в 1959 году утвердило Инструкцию по применению апитерапии (лечение пчелиным ядом и другими продуктами пчеловодства) путем пчелоужалений, в которую были включены 11 заболеваний. Позднейшие исследования советских и зарубежных ученых и целителей значительно дополнили этот перечень.

Апитерапию применяют в психиатрии, гастроэнтерологии, кардиоло-

гии, гематологии, пульмонологии, геронтологии, хирургии, отоларингологии, при иммунных нарушениях и патологиях микроциркуляции.

Широкое применение находит апитерапия и при лечении такого грозного заболевания, как инсульт.

Инсульт, или острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), — быстро развивающееся болезненное состояние, связанное с недостатком поступления кислорода и питательных веществ к пораженным участкам мозга. Такое состояние может возникнуть из-за кровоизлияния в головной мозг или закупорки тромбом мозгового сосуда. Оно сопровождается нарушением функций организма — парезом или параличом конечностей.

Причины инсульта могут быть разными, чаще всего это гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга. При этих заболеваниях мозговые сосуды особенно чувствительны к резким колебаниям атмосферного давления, стрессовым факторам, переутомлению.

Выздоровление после инсульта происходит медленно. Обычно больному назначают массаж и лекарственную терапию, чтобы как можно быстрее освободить пораженный участок мозга от гематомы и улучшить кровообращение. После инсульта необходимы покой, соблюдение диеты, ни в коем случае нельзя переутомлять себя физическими и умственными занятиями. Но и слишком пестовать свое тело после перенесенного ОНМК, особенно после возвращения двигательных и речевых функций организма, тоже не следует.

Чтобы восстановить двигатель-

ные и речевые функции, необходимо размыть образовавшуюся плотину — гематому или тромб, увеличив кровоснабжение пораженного участка мозга. Для этого необходимо движение, и начинать надо с тех частей тела, которые болезнь не затронула. ОНМК не затронуло позвоночник, вот с него и следует начинать.

Первые упражнения — сгибания и повороты туловища. Вначале с посторонней помощью, а затем самостоятельно больному надо научиться садиться в постели, после этого он учится поворачиваться сидя в постели и опускать ноги на пол, а на следующем этапе — вставать и садиться и, наконец, он делает первый шаг.

Это трудная работа, трудность ее — в системности. Тут потребуются совместные усилия родственников и врача: близкие должны контролировать выполнение движений, а врач, наблюдая за состоянием пациента, — своевременно ослаблять или увеличивать физические нагрузки.

Если больной не может сделать сразу несколько упражнений, то их надо повторить через 20-30 минут, но не чаще.

Каждое новое упражнение надо объяснять и показывать не один раз. Облегчить выполнение упражнений помогают простые приспособления: для того чтобы сесть в постели — ременная или веревочная петля, прикрепленная к спинке кровати; для того чтобы встать — палка или спинка стула, за которые больной может держаться здоровой рукой.

Очень хорошее действие на больного, перенесшего ОНМК, оказывает апитерапия. Прежде всего это медовый массаж с прогревом шеи, плеч, грудной области позвоночника

и конечностей. Такой массаж улучшает и усиливает микроциркуляцию крови в головном и спинном мозге.

На первом сеансе делают массаж шеи, плеч и позвоночника. Со второго дополнительно массируют ногу от стопы до бедра, а затем руку от кисти до плеча. Начинают массаж с нежного поглаживания, затем следуют легкое растирание и легкие вибрации кончиками пальцев. Для более сильного разогрева тела можно использовать специальный тренажер — массажный валик, которым несильно массируют больного. На подготовленную таким образом поверхность тела точками наносится мед. Под руками массажиста мед растекается по разогретой коже тонким слоем и проникает в тело, усиливая кровообращение.

Если нет противопоказаний, полезно провести курс лечения пчелиным ядом с помощью живых пчел. Эффект применения живых пчел выше, чем при использовании препаратов, полученных из яда-сырца, поскольку при искусственном отборе яда у пчелы он, высыхая, через 10-15 минут теряет летучие ароматические вещества и около 25% жирных кислот.

Пчел сажают на позвоночник в поясничной и грудной областях и на конечности для усиления микроциркуляции, расширения сосудов, развития коллатерального кровообращения в головном мозге и противодействия развитию тромбов. За сеанс на кожу сажают одну-две пчелы на 15-30 секунд. За курс реабилитации по данной методике пациент получает от 8 до 14 пчелоужалений.

Больным, перенесшим инсульт, хорошо помогают и медопродукты:

мед, прополис, пыльца, перга, а также маточное молочко (апилак), если оно не вызывает аллергию.

Большую роль в восстановлении после инсульта играет психотерапия. В течение курса реабилитации, который состоит из десяти сеансов, проводимых через день, у больного бывают срывы. Он может сказать, что сегодня очередной шаг к выздоровлению делать не будет, не может, а сделает его в следующий раз. Обычно это объясняется страхом, что у него ничего не получится. Надо постараться успокоить его, найти тему для беседы и не торопясь, исподволь уверить его, что со всеми предыдущими упражнениями он справился и этот новый шаг к выздоровлению у него тоже получится, если он захочет.

Выздоровление идет тем быстрее, чем раньше после перенесенного ОНМК больной приступил к выполнению реабилитации. После курса реабилитации пациент обычно может ходить самостоятельно без костылей и палки.

Приведу два примера.

Больная Л. 71 год. 1 июля 1997 года была госпитализирована с диагнозом «ишемический инсульт в левой гемисфере». Выписана из больницы 8 августа. У нее были парализованы правая нога и правая рука, встать с постели она не могла даже с посторонней помощью. Реабилитация начата 12 августа, через четыре дня после выписки из больницы по описанной схеме. За курс лечения было произведено 9 пчелоужалений по 5-15 секунд. После третьего сеанса больная встала, после пятого прошла по квартире самостоятельно

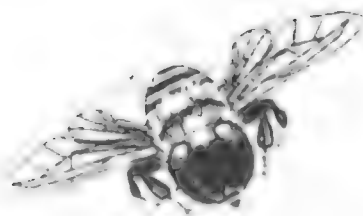
около 10 метров, после седьмого смогла выходить из квартиры.

Больная С. 68 лет. 10 июня 1995 года перенесла первый инсульт, 17 июля этого же года — повторный. В январе 1997 года у нее были парализованы нога и рука, от длительного лежания ослабли мышцы спины. Было проведено 10 сеансов. За курс лечения было посажено 14 живых пчел. Пчелоужаление производилось от 30 до 60 секунд. Больная встала после пятого сеанса, после седьмого смогла ходить.

Две больные — одна программа, одинаковое количество сеансов. Но проведение лечения индивидуальное, так как у разных людей восстановление физической активности происходит неодинаково, по-разному организм реагирует на пчелиный яд и массаж. Спешить нельзя. При проведении лечения по описанной схеме один сеанс длится от полутора до двух часов.

Опыт трехлетних наблюдений, систематизация и анализ реабилитации больных после ОНМК позволяют говорить о том, что апитерапия является результативным лечением, значительно повышающим степень восстановления пациентов. Комплексное применение апитерапии, массажа, физических упражнений и психотерапии позволяет за один курс из десяти сеансов настолько улучшить состояние больного, что он может самостоятельно себя обслуживать.

P.S. Подробнее узнать об апитерапии можно по телефону 451-84-27.





Лишь бы не вундеркинд

6 февраля 1721 года в Любеке родился чудо-ребенок — Генрих-Христиан Гейнекен. По свидетельству современников, он проявлял незаурядные умственные способности с самого раннего возраста: в полгода он знал половину Ветхого Завета, в полтора — уже весь. В течение следующего года Христиан изучал историю древнего мира, всеобщую географию и латынь и к двум с половиной годам освоил 8 тысяч латинских слов. Родители уже не могли сами справиться с воспитанием столь одаренного ребенка и доверили его образование опытному наставнику, который начал занятия с изучения богословия и истории церкви.

Вскоре Христиана отвезли в Копенгаген, чтобы показать ученым мужам. Весть о его прибытии облетела весь город — жители собирались толпами, чтобы взглянуть на чудо-ребенка. Казалось бы, как счастливы должны быть родители!

Но нет, мальчик вдруг стал плохо себя чувствовать, слабел на глазах, и в четыре года его не стало.

В чем суть этой печальной истории? Одно из объяснений заключается в том, что у талантливых людей часто смещен механизм индивидуального времени. Кроме того, интенсивные интеллектуальные занятия часто непосильным грузом ложатся на неокрепшую нервную систему ребенка. Вот, кстати, почему многие дети-вундеркинды, повзрослев, стано-



Фото Виктора Ахломова

вятся вполне ordinary людьми.

Белорусский ученый Альберт Вейник предложил свое объяснение феномена сверходаренных детей. По его мнению, в организме такого ребенка происходит как бы смещение биологического времени в сторону раннего старения: интеллектуальное взросление сопровождается усиленным ростом клеток и тканей, а также такими изменениями внутренней среды организма, которые могут при-

вести к его быстрому изнашиванию.

К примеру, после летаргического сна, который может продолжаться очень долго, иногда годы, человек просыпается совершенно непостаревшим — его индивидуальное биологическое время в этот период замедляется. У особо одаренных детей происходит обратный процесс.

Вейник предположил, что временные процессы в организме регулирует особое поле, которое ученый назвал хрональным. У детей-вундеркиндов, согласно теории Вейника, резко нарушается механизм хрональной регуляции, вследствие чего может наступить раннее старение организма и даже преждевременная смерть.

В связи с этим интересно сообщение агентства Синьхуа о том, что в Шанхае недавно родился мальчик, который начал стариться уже в год с небольшим.

Это похоже на такое малоизученное наукой явление, как гигантизм. Гиганты тоже подвержены быстрому старению — организм не справляется с таким интенсивным ростом. Американец Роберт Уодлоу, имевший рост 2 метра 72 сантиметра, умер в 1940 году в возрасте 22 лет. Китайка Сэн Шуньлинь, имевшая рост 2 метра 47 сантиметров, прожила тоже 22 года и умерла в 1982 году.

Но самый поразительный случай — это история жизни Адама Райнера (1899 — 1950), который в 21 год имел рост 118 сантиметров, а за последний год жизни вырос до 2 метров 30 сантиметров. Таким образом, один и тот же человек был сначала карликом, а потом — всего лишь за один год! — превратился в гиганта.

Как считает Вейник, при гигантизме происходит то же резкое нарушение механизма хрональной ре-

гуляции, что и у сверходаренных детей. К тому же люди непомерно высокого роста почти всегда имеют те же невротические нарушения, что и вундеркинды.

Так что не стоит слишком радоваться, когда ребенок резко опережает в своем развитии сверстников. Детский талант может помимо проблем со здоровьем создавать сложности в общении. Ребенок испытывает потребность в дружбе с ровесниками, но разница в интеллектуальном развитии будет затруднять его контакты с другими детьми. Не найдя понимания, ребенок будет страдать от одиночества либо начнет самоутверждаться, чтобы обратить на себя внимание, и станет делать это агрессивно. Чтобы этого не происходило, родителям следует помнить, что все хорошо в меру, и не форсировать интеллектуальное развитие детей.

В одной телевизионной передаче молодая мама рассказывала о том, что она каждую ночь читает своему грудному ребенку стихи Пушкина и мечтает о том, чтобы сын в два года начал сам писать стихи. Мне очень захотелось предостеречь ее, напомнив, что такие эксперименты небезопасны для неокрепших психики и нервной системы ребенка.

Стремление вырастить вундеркинда чаще всего объясняется необузданной амбициозностью родителей, которые стараются как бы взять реванш за свои собственные неосуществленные мечтания. Так что стремление прославить своего ребенка продиктовано не столько родительской любовью, сколько непомерным честолюбием. А истинная родительская любовь скромна. Нормальной маме и нормальному папе важнее всего, чтобы их дети были здоровы и счастливы.



МОЛОКО: ПИТЬ - НЕ ПИТЬ?



Фото Виктора Ахломова

В большинстве стран мира молоко традиционно занимает почетное место в ежедневном рационе. А в Америке оно даже стало видным объектом рекламы: в прессе медики популярно объясняют его достоинства и целебные свойства, а известные актеры, спортсмены, топ-модели и музыканты фотографируются с тонкими белыми «усиками» вокруг губ. И вот результат — сегодня в США молоко стало «национальным напитком номер один».

У разных народов сложились свои традиции употребления этого продукта. Эллы отдавали предпочтение свежему, желательнее парному молоку, а древние скифы — кисломолочным продуктам. Монголы для сытности добавляют в молоко бараний жир. Англичане же любят пить чай с молоком. А вот китайцы и некоторые народы Юго-Восточной Азии совсем не пьют молоко, считая, что оно нарушает кислотно-щелочной баланс, и заменяют его «растительным молоком» из сои. Но о вкусах, как говорится, не спорят. А вот о полезности молока споры идут до сих пор.

Так что же делать — пить молоко или нет? Давайте попробуем разобраться.

Без сомнения, молоко — ценный пищевой продукт. Один литр его покрывает дневную потребность взрослого человека в животном белке. Кроме того, белки молока имеют оптимальный аминокислотный состав, а значит, и высокую биологическую ценность.

Молочный сахар, или лактоза, в отличие от других углеводов меньше подвержен брожению в кишечнике и способствует нормализации кишечной флоры, снижая гнилостные процессы.

В состав молока входят очень

нужные для человеческого организма минеральные вещества: кальций — «строительный материал» для костей, натрий, фосфор, магний, кобальт, железо, участвующее в синтезе крови. Следует заметить, что кальция содержится в молоке довольно много и усваивается он организмом из молока намного лучше, чем из других продуктов. Поэтому молоко очень полезно пить детям, у которых идет интенсивный рост костей. Каждый стакан молока, по мнению английских медиков, выпиваемый в возрасте до 25 лет, положительно сказывается на плотности костей в течение всей последующей жизни.

Для предупреждения остеопороза, то есть уменьшения прочности костной ткани, молоко рекомендуется пожилым людям, особенно женщинам. Впрочем, этот патологический процесс угрожает не только им, но и кофеманам — из-за вымывания кальция. Проблему можно решить, если на каждую выпитую чашку крепкого кофе «отвечать» стаканом молока, восполняющего потерю этого легкого металла, или пить натуральный кофе с молоком. В последнем случае входящие в состав кофе соединения будут связываться с кальцием молока, что снизит интенсивность его вымывания.

Молоко богато и витаминами. Это поддерживающий зрение витамин А, оздоравливающий кожу витамин D, стимулирующий кроветворение витамин В₂, укрепляющий нервную систему витамин В₁ и витамины В₆, В₁₂, С, Е, К, не менее необходимые организму. Литр молока на 30-50% покрывает потребность человека в витамине А, на 85% — в В₂ и на 50% — в остальных витаминах группы В.

Кроме того, для нормальной жиз-

недеятельности очень важны пищеварительные ферменты — протеазы, липазы, амилазы и биологически активные вещества — метеонин, холин, лецитин, которые также присутствуют в молоке. Лецитин, например, входит в состав клеточных мембран, в первую очередь нервной ткани, и поэтому в медицине считается весьма эффективным общеукрепляющим средством. А холин участвует в обмене веществ и, кроме того, оказывает лечебное воздействие при атеросклерозе и заболеваниях печени.

Американские ученые поставили эксперимент, убедительно продемонстрировавший благотворное влияние употребления молока на состояние сердечно-сосудистой системы. В течение 22 лет они наблюдали 3150 пожилых японцев в возрасте от 55 до 68 лет, у которых значительно чаще, чем у американцев, возникают проблемы с сердцем и сосудами. Оказалось, что у тех, кто ежедневно выпивал 2 стакана молока, артериальное давление было на 30% ниже, а заболевания сердечно-сосудистой системы возникали в 2 раза реже, чем у тех, кто вообще не пил молоко. Те же, кто употреблял его нерегулярно, находились в середине этой шкалы.

Сухое молоко сохраняет многие полезные свойства свежего. А вот кипяченое в значительной степени утрачивает целебные качества из-за изменения химического состава. В результате длительного нагревания при температуре выше 60 градусов в нем происходит разложение простых белков альбуминов и витаминов, теряются его бактерицидные свойства. Казеиновые оболочки жировых капелек в молоке сморщиваются и затвердевают, а сами эти частицы склеиваются, из-за чего оно стано-

вится плохоусвояемым. Меняется цвет и вкус молока. К тому же в нем образуется слизь, поэтому диетологи не рекомендуют пить кипяченое молоко при бронхиальной астме, заболеваниях носоглотки, некоторых желудочно-кишечных и кожных болезнях.

Здесь следует подчеркнуть, что такое «неблаговидное поведение» свойственно молоку лишь после обычного домашнего кипячения и не относится к молоку длительного хранения, которое продается в магазинах. Правда, кое-кто приписывает ему другой «порок» — наличие в нем консервантов. Поэтому оно, мол, и имеет такой срок годности — 4 месяца при комнатной температуре и полгода в холодильнике.

На самом деле это обвинение совершенно беспочвенно, поскольку никаких консервантов или химических добавок в нем нет. Молоко длительного хранения прошло всестороннее исследование и было одобрено Институтом питания РАМН.

Такое молоко готовится методом высокотемпературной или УТВ-технологии. Молоко нагревают до 135-140°, выдерживают при этой температуре 4 секунды, быстро охлаждают и разливают в специальные упаковки. Этот розлив производится в асептических условиях на автоматических линиях без непосредственного участия человека. Именно кратковременность теплового воздействия обеспечивает сохранение полезных свойств молока.

При стерилизации молока по методу УТВ-технологии в нем погибает ненужная флора, но сохраняются витамины, биологически активные вещества и микроэлементы. Кроме того, происходит его гомогенизация: шарики жира разбиваются на мель-

чайшие частицы. Благодаря этому при длительном хранении молоко не теряет однородности, вкусовых качеств свежего продукта и не образует сливок. Правда, пакеты «летнего» и «зимнего» розлива отличаются по вкусу, поскольку летом используется свежее молоко, а зимой — смесь свежего и восстановленного.

Упаковка молока длительного хранения состоит из нескольких слоев: под бумагой находится полиэтилен, затем фольга, а в непосредственном соприкосновении с продуктом еще один двойной слой полиэтилена. Фольга предохраняет молоко в упаковке от воздействия жары и света. Молоко в такой упаковке может находиться даже на солнечном прилавке без ущерба для его качества. А вот если молоко налито в прозрачную емкость, то ему достаточно постоять 6 минут на солнце, чтобы потерять 60% витаминов.

Открытое молоко долгого хранения лучше использовать в течение трех дней, поскольку оно будет вести себя как обыкновенное кипяченое: не скиснет, так как молочнокислые бактерии в нем убиты, но приобретет неприятный горьковатый привкус.

Козье молоко имеет ряд преимуществ перед коровьим. Начать с того, что его, как правило, хорошо переносят те люди, у кого коровье молоко вызывает аллергическую реакцию. Оно лучше переваривается, меньше слабит и может быть полезно при гастрите, особенно сопровождающемся поносом. Отмечен также лечебный эффект козьего молока при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. А поскольку козы поедают много зелени растений, обладающих вяжущим действием, их молоко приобретает еще и способность останавливать кровотечения, в част-

ности прекращать кровохарканье при туберкулезе легких.

В заключение несколько советов.

В последнее время в городах часто продают молоко из цистерн. Хотя они и изотермические, но сохраняют низкую температуру не так уж долго — всего несколько часов. Поэтому, согласно санитарным нормам, молоко, привезенное из пригорода рано утром, должно быть распродано до 12 часов дня. Причем очень важно, чтобы продавец имел сертификат соответствия на него.

Серьезную тревогу вызывают частники, которые в провинции продают молоко где угодно — на улицах, возле предприятий, на автовокзалах, используя в качестве тары пластиковые бутылки из-под газированной воды. По санитарным нормам такие бутылки совершенно непригодны для хранения молока. К тому же они пропускают свет, в результате чего в молоке разрушаются витамины.

Но самое опасное — болезнетворные микробы, которые попадают в молоко от больной коровы, больной доярки или продавца. Эта инфекция способна вызвать туберкулез, бруцеллез, сибирскую язву, дизентерию, брюшной тиф. Наконец, в молоке могут развиваться и возбудители пищевых токсикоинфекций.

На колхозных рынках молоко проверяют службы санитарно-ветеринарного контроля. А когда его продают прямо на улице, ни о каком контроле речи быть не может. Поэтому его функции должен взять на себя покупатель.

Самый главный документ — ветеринарное свидетельство на корову, в котором указывается, что в районе, откуда привезено молоко, нет заболеваний животных, передающихся человеку, что корове введены необ-

ходимые вакцины, в частности от сибирской язвы — наиболее страшного заболевания.

МОЛОЧНАЯ АПТЕКА

Уже более 500 лет европейские медики применяют молоко для профилактики и лечения различных недугов, в том числе заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, бронхита, плеврита, бронхиальной астмы, подагры, малокровия. Используют его и как весьма эффективное противоядие.

Благодаря своим целебным свойствам молоко широко используется и в народной медицине. Ниже приводятся некоторые рецепты применения молока, как коровьего, так и козьего, которые обобщил украинский целитель-диетолог С.К. Калининский.

При ночном кашле у детей. Подогреть стакан молока и добавить в него сырое куриное яйцо и чайную ложку меда. Смесь разделить на две части. Одну дать ребенку выпить в теплом виде перед сном. Остальное поставить в холодильник. В случае приступа кашля ночью подогреть оставшуюся смесь и дать выпить ребенку.

При насморке. Закапывать в нос чесночный или луковый сок, смешанный с молоком. Соотношение подбирается индивидуально в зависимости от чувствительности полости носа — не должно ощущаться жжения.

При болезнях печени. Ежедневно выпивать натощак стакан смеси молока со свежеприготовленным морковным соком в пропорции 1:1. Для усиления лечебного воздействия завтракать следует через час-полтора после приема смеси. Продолжитель-

ность лечения не ограничена и зависит от самочувствия.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и мочекаменной болезни с повышенной кислотностью. Пить молоко без ограничений, поскольку оно оказывает ощелачивающее действие*. Однако в случае мочекаменной болезни со щелочной реакцией молоко противопоказано.

При нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта с появлением слизи в кале, тяжести и урчания в животе. Ежедневно через час-полтора после еды выпивать 2/3 стакана молока, в которое добавлена 1 столовая ложка известковой воды.

При запорах. Рекомендуются 3-4 раза в день выпивать по стакану свежего молока.

При рвоте. Выпивать через каждые 2-3 часа немного свежего коровьего молока.

При частых приступах икоты у детей. Давать детям теплое молоко, которое надо пить небольшими глоточками.

При геморрое. Для уменьшения боли прикладывать к геморроидальным шишкам кашлицу из молока и измельченного лука. Продолжительность лечения — две недели.

При псориазе. Налить в кастрюлю молоко, довести до кипения и поддерживать на небольшом огне 3-5 минут. Затем перелить молоко в другую посуду. Белый налет, оставшийся на стенках кастрюли, собрать и смазывать им больные места.

При судорогах. Заварить в стакане молока 1 чайную ложку сухой травы лапчатника гусиного. После не-

* При повышенной кислотности желудочного сока молоко обычно рекомендуют пить кипяченым (прим. ред.).

продолжительного настаивания процедить и выпить горячий настой. В течение дня принять еще 1-2 стакана свежего настоя.

При растяжении сухожилий. Рекомендуются компрессы из горячего молока. Кусок марли сложить в 4-6 слоев, опустить в горячее молоко, слегка отжать. Наложить ткань на место растяжения, обернуть компрессной бумагой, сверху закрыть утепленной повязкой. После того как ткань остынет, молоко подогреть и сделать новый компресс.

При мастопатии. Сварить 100 г семян укропа в 0,5 л молока. Посуду снять с огня, укрыть и настаивать 2 часа. Затем молоко процедить, разделить на три части и принимать по одной части 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — три недели. После недельного перерыва его можно повторить.

При нехватке материнского молока. Пить в течение дня не менее трех раз чай с молоком.

При мигрени. Разболтать в стакане свежее куриное яйцо, залить его кипящим молоком и выпить. Эту процедуру повторять ежедневно в течение недели.

При бессоннице. Выпить перед сном стакан теплого молока с медом.

При потере голоса. Отделить один куриный желток и размешать его в половине стакана чуть подогретого молока. Пить маленькими глотками, а также полоскать горло.

Для защиты зубов от кариеса и укрепления десен. Ввести в ежедневный рацион молочно-пшеничную добавку. Для ее приготовления вечером нужно рассыпать 1 столовую ложку пшеницы тонким слоем на дне тарелки и залить теплой водой. Утром слить остатки воды. Набухшие зерна положить в кастрюлю с моло-

ком и поставить на огонь. После закипания снять и дать остыть, чтобы пшеница вобрала в себя целебные компоненты из молока. Есть, тщательно разжевывая зерна. Приготовленная порция молочно-пшеничной кашицы является суточной нормой.

При повышенной жирности волос. После мытья шампунем сполоснуть волосы стаканом молока с 1 чайной ложкой соли, через несколько минут промыть их кипяченой водой.

При нейродермите для уменьшения сухости кожи. В 0,5 л молока влить 100 г растительного масла (желательно оливкового). Перемешивать, пока не получится однородная масса. Эмульсию вылить в заранее приготовленную теплую ванну. Принимать такую ванну не более 15 минут один раз в неделю.

При экземе и кожном зуде. Делать молочные обмывания, обертывания и компрессы.

При появлении пятен на коже. Смешать 3 части свежего молока и 1 часть этилового спирта. Полученным составом протирать пятна перед сном. Смесь хранить в холодильнике.

При солнечных ожогах. Делать примочки из охлажденного молока.

При утренней припухлости век. Положить на глазницы два ватных тампона, смоченных холодным молоком, и подержать несколько минут.

При мешках под глазами. Прикладывать к ним кубики льда из молока.

Для омоложения кожи лица. Утром и вечером умываться молоком или его водным раствором. Особенно это полезно при пористой коже.

При потрескавшейся коже рук. Регулярно по вечерам делать молочные ванночки для рук.

Для облегчения похмельного синдрома. Выпить утром натощак стакан теплого молока.

Для устранения запаха чеснока изо рта. Выпить маленькими глотками стакан теплого молока, оmyвая им ротовую полость.

В народной медицине при целом ряде заболеваний вместо коровьего используется только козье молоко: при бронхиальной астме, застарелых лихорадочных состояниях, колитах, болезнях печени, жжении в мочевом пузыре, воспалении седалищного нерва. В последнем случае применяются компрессы из козьего молока. Оно также способствует рассасыванию затвердения селезенки, снимает болевой синдром и смягчает

воспаление тканей при язвенной болезни, улучшает психическое состояние при депрессии и постоянном чувстве тревоги.

При кровоизлияниях в головной мозг и сильных головных болях из-за нервного перенапряжения. Смешать 200 г свежего козьего молока с 1 столовой ложкой ягод калины, протертых с 1 чайной ложкой натурального меда. Выпить за один прием. При гипертонии дозу можно увеличить до 2-3 стаканов в день.

Для очистки лица от угревой сыпи. Ежедневно выпивать стакан козьего молока.

ДИАЛОГИ



— На что жалуетесь?

— На бессонницу. Сегодня ночью просыпался семь раз и ни разу после этого не заснул.



— В моем возрасте надо иметь две пары очков.

— Ну да. Одну для чтения, вторую — чтобы находить первую.



— Почему ты выбрал такую профессию — врач-дерматолог?

— Мои пациенты никогда не будят меня по ночам, никогда не умирают от моего лечения и редко выздоравливают.



— Доктор, мой муж меня обидел.

— И вы из-за этого звоните мне среди ночи?

— Видите ли, доктор, ему нужно срочно наложить швы.



— Мама, на голове у этого дяди нет ни одного волоска.

— Тише, сынок, дядя может услышать.

— А разве он этого не знает?



— Когда твоя дочь думает выйти замуж?

— Если честно — всегда.



— Скорее возвращайтесь домой: ваша жена сломала себе обе ноги.

— Боже мой! Как это случилось?

— Первое апреля! Это была шутка. На самом деле она сломала только одну ногу.



— Почему вы поссорились?

— Он знает много неприличных песен.

— Он их тебе пел?

— Нет, насвистывал.



— Какое лекарство вы хотите купить, бабушка?

— Я забыла название. Помню только, что в него входит диметилфенилпиранафтол.



СВЕКЛА ПРОТИВ РАКА

В этом году у нас появились новые подписчики. Мы очень рады этому и постараемся не разочаровать их. Те, кто уже знаком с нашим журналом, стараются приобрести предыдущие выпуски, ведь статьи на тему о здоровье не теряют своей актуальности с годами. Однако далеко не все выпуски журнала «Будь здоров!» можно сейчас найти.

Несмотря на то что в редакции ждут своей очереди много новых интересных материалов, мы решили время от времени возвращаться к старому — к наиболее значительным, с точки зрения наших читателей, публикациям.

Прежде всего предлагаем вашему вниманию статью венгерского врача и исследователя Антала Ференци о противоопухолевых свойствах свекольного сока, которая была опубликована в самом первом выпуске журнала «Будь здоров!» — № 1 за 1993 год.

В свое время было высказано предположение, что рак возникает вследствие расстройства клеточного дыхания. При активировании дыхательного процесса происходит обратное развитие раковых клеток. В красной свекле заключается вещество, которое активирует клеточное дыхание.

По данным Зеегера, красящее вещество свеклы связывает атомы водорода и тем самым увеличивает дыхательную способность клетки на 1000-1250 процентов.

В свекольном соке имеются витамины комплекса В, а также калий, магний, кальций, силиций, железо, марганец, медь, пуриновые тела, минеральные соединения — фосфор, известь, фтор.

Можно сказать, что в красной свекле (а также в чернике, черной смородине, ягодах бузины, красном вине и зверобое, но в меньшей сте-

пени) имеется идеальная комбинация природных лечебных средств для борьбы с нарушением клеточных функций. Их действующие вещества служат наилучшим заместительным механизмом для внутриклеточного дыхания.

В терапевтическом отделении больницы Церна я исследовал противоопухолевое действие красной свеклы. Поводом для этой работы послужили сведения об успешном лечении лейкемии различными соками из свежих овощей: моркови, свеклы, разных сортов капусты и салата. Больные ежедневно пили по 500-1000 мл сока, добавляя его к обычному рациону. Их самочувствие улучшалось, снижалось количество лейкоцитов и увеличивалось количество эритроцитов.

Я стал назначать сок из красной свеклы больным с опухолями. Мой выбор остановился на свекле пото-

му, что в Венгрии красная свекла широко распространена, употребляется в пищу в виде салата и имеется повсюду. Получив положительные результаты, я заинтересовался историей красной свеклы как лечебного средства.

Выяснилось, что уже древнеримскому врачу Галену были известны лечебные свойства красной свеклы. По его мнению, она улучшала кровообразование, излечивала лихорадочные заболевания, болезни пищеварительных органов и лимфатических сосудов.

Врачи Иудеи также знали о лечебных свойствах свеклы. Из Талмуда известно, что, по мнению раввинов, в Вавилоне не было прокаженных, так как там ели свеклу, пили мед и омывались водой Ефрата.

Профессор Осиандер в своей книге о народной медицине упоминает о лечении опухолей носа соком красной свеклы. Эдрос рассказывал, что в 1939 году в Алжире встретил арабского врача-практика, изучавшего медицину в Париже. Он сообщил, что с успехом лечит опухоли красной свеклой. В Югославии Эдрос виделся с естествоиспытателем, который рассказал, что в тех областях страны, где употребляют в пищу в больших количествах красную свеклу, смертельные истощения желудочно-го и легочного происхождения неизвестны.

Сначала я назначал больным тертую на мелкой терке вареную свеклу по 250 г в день. Это количество они делили на несколько частей по числу приемов пищи. Затем стал назначать сок из 1 кг свежей свеклы.

Согласно 13 историям болезни с новообразованиями различной локализации: желудок, легкие, прямая кишка, мочевой пузырь и т.д., — у всех больных, за исключением одно-

го, лечение соком свеклы дало улучшение. Объективные признаки улучшения наблюдались через 2-4 недели (снижение лихорадки, прибавление в весе, улучшение крови). К сожалению, все больные по разным причинам прекратили лечение и получили рецидив.

В 1 кг свеклы содержится минимальное для ежедневного приема количество красящего вещества, которое и воздействует на опухоль. Важно еще и то, что оно не токсично (если свекла свободна от пестицидов).

Больные по-разному реагируют на лечение. У некоторых из них состояние улучшается от ежедневного употребления 250 г тертой сырой свеклы (или 200-300 г сока), но большинство нуждается в ежедневном приеме 1 кг свеклы. Да и в таком количестве воздействие не одинаково. Причина этого различия может обуславливаться и тем, что разные сорта свеклы содержат неодинаковое количество действующего вещества.

Если вы желаете достигнуть положительного воздействия, то должны проводить это лечение без перерыва всю жизнь.

Дальнейшие исследования показали, что не только корнеплод свеклы, но и ее стебли и листья обладают противоопухолевым действием.

Такое же исследование проводил и доктор З. Шмидт (США). Он рекомендовал раковым больным ежедневно медленными глотками пить сок из 1 кг красной свеклы (около трех стаканов) перед едой, разделив его на несколько приемов. Он считал, что лучше всего употреблять в пищу свежий сок из свеклы, отжатый ручным прессом. Из 1 кг свеклы получается 700, максимум 750 мл сырого сока. Длительно хранящийся сок менее пригоден.

Доктор Шмидт считал лечение

свекольным соком необходимым дополнением к обычной классической терапии при раковых заболеваниях. Причем он рекомендовал давать таким больным чистый натуральный сок в течение всей жизни.

Больным с чувствительным желудком он рекомендовал сырой сок смешивать с овсяными хлопьями.

У пациентов, подвергающихся облучению, предупреждалось наступление лучевой реакции благодаря тому, что в период облучения они регулярно ели большое количество красной свеклы.

Нужно приветствовать всякое лечение, которое смягчает неблагоприятное воздействие классической терапии и само по себе эффективно. А применение красной свеклы не только безопасно, но и очень полезно, так как организм получает необходимые ему и часто отсутствующие в рационе вещества.

3. Шмидту удалось получить ободряющие результаты у 90 раковых больных и 28 больных лейкемией. Причем нужно принять во внимание, что многие больные поступали к нему в клинику в безнадежном состоянии. Диагноз «рак» во всех случаях был установлен гистологически. Шмидту удавалось устранить боли на долгое время и добиваться продления жизни. Показатель РОЭ нормализовался, аппетит быстро восстанавливался, и больные продолжительное время чувствовали себя здоровыми.

Так называемое лучевое похмелье, или обычное падение лейкоцитов после рентгеновского облучения, тоже может быть уменьшено при регулярном применении красной свеклы. Но, к сожалению, улучшение самочувствия побуждает больного пренебрегать диетой и лечением.

Терапия красной свеклой приме-

няется не только при опухолях. Американский профессор доктор Кох указывает на возможность лечения соком свеклы эпидемического гепатита, базедовой болезни, хронического нефрита, болезни Гейне-Медина — при всех этих заболеваниях нарушается клеточное дыхание.

Доктор П. Шмидт писала мне, что она с успехом провела лечение красной свеклой в своем санатории, и отмечала ее омолаживающее действие, назвав это средство «гормоном омоложения».

Легко объяснить такой эффект: сок красной свеклы производит омолаживающее действие благодаря увеличению клеточного окисления, которое к старости снижается.

По всей вероятности, лечение свекольным соком эффективно и при заболеваниях миокарда и коронарных сосудов — при этих болезнях полезны всякие мероприятия, повышающие и облегчающие усвоение кислорода.

P.S. За время, прошедшее с момента публикации, в редакции появились некоторые дополнительные сведения о применении свекольного сока, с которыми мы хотим познакомить читателей.

Чтобы избавиться от нитратов, можно очищенную свеклу до приготовления сока подержать в холодной воде 8-10 часов. Еще лучше, конечно, использовать те корнеплоды, про которые известно, что они выращивались без применения пестицидов.

Свежевыжатому соку свеклы надо дать отстояться 2-3 часа, чтобы имеющиеся в нем активные фракции, способные спровоцировать спазм кровеносных сосудов, улетучились.

При плохой переносимости свекольного сока его можно смешивать с морковным и (или) яблочным соками.

Поможем друг другу

✉ Начиная публиковать письма, мы не могли даже предвидеть, насколько полезной окажется эта затея. Но мы надеялись на опыт и здравый смысл наших читателей, на их умение находить выход из трудных ситуаций. А главное — на их способ-

ность сопереживать. Действительно, читатели охотно вступают в переписку и оказываются полезными друг другу. Даже при самых тяжелых заболеваниях советы человека, попавшего в такую же беду, помогают жить.

✉ «В нашей семье растет ребенок-инвалид. У моей пятилетней дочурки детский церебральный паралич и, как следствие, двусторонняя тугоухость II степени. Преодолевая отчаяние, лечим Санечку. Опубликуйте, пожалуйста, мое письмо. Может быть, откликнутся те семьи, где есть дети с подобными заболеваниями. Как им живется, как они борются с этим недугом? А может, найдутся целители, которые возьмутся за лечение Сашеньки или помогут советом? Человек живет надеждой. Заранее благодарна».

617102 Пермская обл.,
Верецагинский р-н,
п. Зюкайка, ул. Матросова, 16-54
Сенникова Татьяна Сергеевна

✉ «У меня трое детей. В этом году младшей дочери, которой два года, врачи поставили диагноз «ревматоидный артрит». Приходится давать ей очень сильные гормональные препараты. У нее уже начался дисбактериоз. Очень прошу вас, помогите! Может быть, где-нибудь лечат это заболевание по-другому? Буду благодарна за любую весточку».

622005 Свердловская обл.,
Н. Тагил, ул. Техническая, 8-30
Илларионова О.Н.

✉ «Я болею очень серьезным заболеванием — рассеянным склерозом. Не выхожу из дома, но пока, слава богу, могу передвигаться по квартире. Мне 44 года, но я уже 4 года не работаю, не могу даже разборчиво писать. Умоляю вас помочь мне хоть каким-нибудь советом относительно лечения».

462752 Оренбургская обл.,
г. Ясный, ул. Ленина, 26-65
Киселева Любовь Кузьминична

✍ *«Я много лет страдаю лейкоплакией и ни разу не нашла публикаций на эту тему. Порой мне кажется, что я одна с такой болезнью на всем белом свете. Я еще молода, но уже 15 лет мучаюсь. Может быть, есть люди, которые избавились от этого заболевания. Буду благодарна за любой совет».*

622936 Свердловская обл.,
Пригородный р-н, с. Покровское,
ул. Птицеводов, 16-8
Фоминых Капитолина

✍ *«Мне 25 лет. У меня варикоцеле левого яичка. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить эту болезнь без хирургического вмешательства».*

Адрес — в редакции».

✉ Такое письмо мы получили недавно от молодого человека, который оставил нам адрес, но, к сожалению, не назвал своего имени. Надеемся, что ему ответят люди, перенесшие это заболевание, а мы перешлем на его адрес эти письма. Но хочется уберечь нашего читателя от

ошибки. Варикозное расширение вен семенного канатика (варикоцеле) — не такое уж редкое заболевание. Оно успешно лечится именно оперативным путем. Очень важно в этом случае не затягивать срок операции: чем раньше ее сделать, тем успешнее она пройдет.

✍ *«У моей мамы (ей 73 года) коксартроз тазобедренного сустава. Мне 42 года, и у меня появляются первые признаки этой страшной болезни. Может быть, есть какие-нибудь народные средства ее лечения? Буду очень благодарна всем, кто захочет мне помочь».*

Свердловская обл., Серовский р-н,
пос. Сосьва, ул. Алексеева, 37а
Моисеева Т.А.

✍ *«Мое письмо к вам — крик души женщины, находящейся в совершенном одиночестве. У меня нет никого: ни супруга, ни детей, ни родителей, ни родственников. В 59 лет я оказалась в целом мире круглой сиротой. Трагедия одинокой души сильнее всякой болезни. Не зря говорят в народе: одинокий путь подобен смерти. Полное одиночество невыносимо. Горе тому, кто абсолютно одинок».*

К радости, у меня есть друзья. Среди них — мой любимый журнал «Будь здоров!». Дружу с ним с первого номера, вышедшего в 1993 году. Друзья познаются в радости и в беде. Вот и подумала я: не останется журнал равнодушным к судьбе своей читательницы, обязательно постарается помочь. Может быть, обо мне узнает такой же одинокий читатель, желающий разделить мою и свою боль. Ведь разделенная боль — это спасение от невзгод в одиночку».

Ф.Г. Темирханова (адрес в редакции)



ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ И "Дежа Вю"

Большинство из нас не сможет ответить на простые вопросы: где жили и кем были его предки, если речь идет не о дедушке и бабушке, а о бесконечно далеких прародителях. Между тем сведения об этом содержатся в подсознании каждого человека. Это так называемая генетическая память. Вот только попасть в столь отдаленные закоулки нашей памяти очень трудно. Но все-таки возможно, если человек находится в состоянии измененного сознания, которое иногда называют трансом.

Швейцарский психолог Карл Густав Юнг, ученик знаменитого Фрейда, пришел к выводу, что бессознательное в «кладовой памяти» простирается за границы жизни конкретного человека. Другими словами, индивидуальный опыт не утрачивается со смертью личности, а остается частичкой в коллективной памяти, наследуемой из поколения в поколение, с которой неразрывно связано наше подсознание.

Знаменитый американский парапсихолог Эдгар Кейс, находясь в состоянии транса и диагностируя пациентов, указывал, откуда были выходцами их далекие предки и как они попали в Америку.

На первый взгляд, ссылки на ге-

нетическую память как источник информации о прошлом кажутся далеко не бесспорными. Но иначе невозможно объяснить массу исторических фактов и подробностей, которые «выуживал» откуда-то Эдгар Кейс. Так, в 1936 году, рассказывая одной женщине о ее прошлых ипостасях, он упомянул о рукописях Мертвого моря, которые историки считали просто легендой. Но в 1947 году эти древние документы, относящиеся к началу нашего тысячелетия, были найдены в пещерах в Иудейской пустыне.

Причем информация, почерпнутая Кейсом из кладовых генетической памяти двух с половиной тысяч людей, охватывает чуть ли не всю историю человечества, поскольку описывает то, что происходило с их предками на разных континентах. Иногда она совпадает с известными из истории фактами, в других случаях расходится с ними. Так, одной женщине Кейс сказал, что, будучи Саломеей, она присутствовала при воскрешении Лазаря Христом, хотя это противоречило написанному в Евангелии. Позднее исторические хроники подтвердили данный факт.

Другому юноше Эдгар Кейс сообщил, что раньше под именем норвежца Эрика тот совершил несколько

плаваний в Америку. В качестве доказательства он указал место — Висконсин, где нужно искать следы этих экспедиций, проникавших во внутренние районы Америки через реку Святого Лаврентия и Великие Озера. Годы спустя в ходе археологических раскопок такие следы действительно были найдены.

А можно ли заставить человека, не вводя его в транс, порыться в кладовых генетической памяти и извлечь оттуда нужную информацию? Оказывается, да, если привлечь на помощь подсознание.

По мнению ученых, оно во многом диктует и наше поведение в целом, и конкретные поступки в частности. Например, предпочтение, которое мы отдаем тем или иным символам и рисункам, бессознательно выбирая их.

Медики и психологи используют данный феномен для диагностики с помощью зрительных тестов. Оказывается, наш

мозг по-разному реагирует на разные символы, и по этой реакции можно судить о состоянии отдельных органов и систем. А если дополнить зрительные символы словесными, то можно проникнуть и в кладовые генетической памяти. Такие опыты проводились в Институте компьютерных психотехнологий и дали достаточно достоверные результаты.

Но бывает, что информация из кладовых генетической памяти человека вдруг сама собой поступает в сознание без каких-либо внешних стимулов или усилий с его стороны.

Например, тот же Эдгар Кейс ни с того ни с сего однажды «вспомнил», как проходила описанная в Библии Тайная Вечеря. В частности, по его словам, Христос был одет не в белую, а в серебристо-серую тунику. У него были рыжеватые, слегка вьющиеся волосы, голубые глаза, пронизывающий взгляд, тонкие музыкальные пальцы.

Со времени Древней Греции в летописях, хрониках, философских и литературных трудах приведено больше тысячи рассказов людей,



вдруг ощутивших себя в ином обличье и в другой эпохе. Причем они зачастую приводили в подтверждение рассказанного такие подробности, о которых никак не могли бы знать, если бы в них не заговорила генетическая память.

Многие из таких случаев просто поразительны. Например, Пифагор полагал, что ему когда-то довелось быть... петухом. А психолог Юнг был убежден, что жил в XVIII веке, хотя год его рождения — 1875-й. Однажды его поразила картина, изображавшая врача того времени: туфли с

пряжками Юнг сразу же признал своими. «У меня возникло яркое убеждение в том, — писал он, — что я когда-то носил их. Я буквально чувствую эти туфли у себя на ногах. Кстати, моя рука часто помимо воли выводила цифру «1776» вместо «1876», и при этом я ощущал необъяснимую ностальгию».

В наши дни тоже известны подобные случаи. Например, Сильвестр Сталлоне считает, что некогда был дозорным какого-то кочевого племени. А Киану Рива уверен, что раньше был танцором при бангкокском храме. Причем их рассказы подтвердились во время контрольных сеансов гипноза, когда они совершили «экскурсию» в свое далекое прошлое, а точнее — в прошлое своих предков.

Впрочем, когда такие проявления генетической памяти случаются у обычного человека, он чаще всего не осознает их или не придает им значения. Если же они начинают повторяться более или менее регулярно, в народе говорят, что человека «посещают видения». В подобных случаях ему советуют проконсультироваться у психиатра. Но это мало что дает, поскольку медики склонны видеть во вспышках генетической памяти проявления психических расстройств.

Так, в одну из мексиканских психиатрических больниц поступил пациент по имени Хуан, который жаловался на то, что его буквально «одолевают загадочные картинки». Хуан видел себя жрецом огромного храма на каком-то большом острове. Каждый день он совершал один и тот же обряд: клал высушенные скрюченные мумии в большие глиняные кувшины-саркофаги, которые затем относил к алтарям в бесчисленных маленьких комнатках храма. Причем Хуан описывал происходящее в

мельчайших деталях вплоть до голубых платьев с вышитыми на них синими розами у прислуживавших ему жриц. На стенах же комнаток, куда помещали кувшины, по его словам, были всегда нарисованы птицы, рыбы и дельфины синего цвета.

Свидетельства этого пациента скорее всего не привлекли бы к себе внимания, как и тысячи бредовых видений сумасшедших, если бы не случай. Лечащий врач Хуана интересовался античной историей. В одном из научных журналов ему попала статья о легендарном Лабиринте на острове Крит, который историки долгое время считали столь же легендарным Кносским дворцом, построенным царем Миносом за две тысячи лет до нашей эры.

Однако, говорилось в статье, последние исследования показали, что Лабиринт был вовсе не дворцом, а некрополем — гигантским городом мертвых, в котором греки хоронили усопших. Обряд же захоронения полностью соответствовал тому, что «видел» мексиканец Хуан, никогда не слышавший ни о Лабиринте, ни вообще об острове Крит. И уж тем более не знавший, что голубой и синий цвета были у древних греков символами скорби, а птицы, рыбы и дельфины, согласно их верованиям, сопровождали души умерших в подземный мир.

Как считают некоторые психологи, проявлению генетической памяти активно противодействует наше сознание, поскольку такие «видения» могут дезориентировать человека и вызвать раздвоение личности. Но они периодически бывают почти у всех людей во время сна, когда контроль сознания ослабляется.

Отсюда — так называемые «волшебные сны», которые питаются ин-

формацией, хранящейся в кладовых нашей памяти.

Говоря о генетической памяти, нельзя не упомянуть о таком психическом феномене, как «дежа вю» — «уже виденное». Суть его состоит в том, что в какой-то момент человек вдруг осознает, что когда-то он уже находился в данной ситуации, видел окружающую обстановку и пережил такие же события, какие переживает сейчас. Открыл и описал это загадочное явление, а также придумал ему название в 1900 году французский медик Флоренс Арно.

В таких случаях люди ошибочно полагают, будто они заново переживают события прежней жизни, подобно тому как это происходит в кино во время съемки дубля. Но как нельзя дважды войти в один и тот же поток, так и в истории ни одно событие не повторяется. Поэтому «дежа вю» вовсе не проявление генетической памяти, а игра нашего воображения. По мнению научного сотрудника Института высших гуманитарных исследований Российского государственного гуманитарного университета кандидата философских наук Леонида Карасева, здесь имеет место голографическая иллюзия.

— Принцип голографии подразумевает, что каждая точка на изображении содержит достаточно информации, чтобы по ней восстановить всю картину. Так же построен и этот удивительный феномен. В закодированном виде в мозгу хранится вся информация, с которой мы сталкиваемся в жизни. Но все, что мы видели и слышали, упрятано так глубоко, что вытащить это обычным образом практически невозможно. Выскочить

эта информация может благодаря всего лишь какой-нибудь маленькой детали. Какой-то запах, звук, освещение, мимолетная встреча с каким-то прохожим могут создать у вас иллюзию того, что вы уже оказывались в подобной ситуации. Хотя при детальном анализе выясняется, что очень многое не совпадает.

Чаще всего «дежа вю» бывает у 17-летних подростков, которые уже набрали минимальный багаж впечатлений и очень остро реагируют на различные жизненные ситуации, — считает Карасев. — Вторая волна (статистика на сей счет достаточно достоверна) наступает в 35-40 лет. Но при этом уже нет той чистой радости, которая возникала в подростковом возрасте, когда «дежа вю» удивляло и создавало ощущение мистической тайны. В сорок лет это проявление грусти об ушедшем прошлом.

Причем, по мнению директора Центра психического здоровья РАМН профессора А.С. Тиганова, феномен «дежа вю» стоит ближе всего к парамнезиям, то есть к определенным искажениям памяти из области психосоматологических расстройств. Он может возникать у людей практически здоровых. Но тем не менее каждый человек с подобными явлениями должен быть тщательно обследован для того, чтобы убедиться, что у него нет патологических очагов в мозге. Ведь этот необычный эффект в некоторых случаях может перерасти в амнезию, когда прошлое напрочь исчезает из сознания. Или, наоборот, дать толчок возникновения болезненных фантазий типа бреда, галлюцинаций или «идефикс».



Юрий Прокопенко,
кандидат медицинских наук, врач-сексолог



Напрасные волнения *из-за фригидности*



Обычные посетители моего кабинета: молодая женщина, опасаясь, что ее бросит муж... Мужчина, заявляющий, что жена его не любит... Пожилая женщина, считающая, что жизнь прошла мимо... И еще много женщин и мужчин, а проблема — женская холодность в самые интимные и сокровенные моменты.

Фото Льва Шерстенникова

Слушая их, я в очередной раз печально думаю, сколько же еще должен качнуться маятник общественно-го мнения, чтобы остановиться на единственно верном — естественном отношении к этому загадочному состоянию, чтобы не бередили свою

душу люди, идущие на поводу у расхожих представлений.

Взгляды на женскую сексуальность кардинально менялись на протяжении веков. В Древней Греции ценились женщины страстные, разделяющие вместе с мужчиной восторги любви. В средневековой Европе их уже считали развратными, а английская королева Виктория в XIX веке даже провозгласила: «Леди не шевелятся!», подразумевая именно самый интимный момент общения полов.

Новый виток развития цивилизации — и снова, уже в наше время, возбудимость, страстность, способность испытывать оргазм стали считаться чуть ли не главными достоинствами женщины в общении с мужчиной, а отсутствие этих качеств расценивается то как неразвитость, то как отсутствие любви, то как психологическая или даже психическая патология.

А если женщина не только не испытывает оргазм, но и половое желание у нее гораздо слабее, чем у мужа, то ей начинает казаться, что это она одна такая несуразная...

Давайте разберемся. В природе самец всегда активнее самки, поэтому он всегда получает награду — оргазм. Самка более пассивна. Она принимает ухаживания, делает выбор, если он у нее есть, но сама за партнером не гоняется, не дерется за него. Чтобы забеременеть и родить, ей не нужны какие-то дополнительные стимулы.

Поэтому самки животных оргазма не испытывают — не являясь необходимостью, он не предусмотрен природой. Когда самец, забыв обо всем на свете, обхаживает самку (вспомните глухаря), она лишь возбуждается, но все время одним гла-

зом, одним ухом следит за происходящим вокруг: нет ли опасности? В любой момент она может оставить партнера и броситься в сторону — от угрозы или за добычей.

Проводился такой эксперимент. В клетку, в которой кот уже приблизился к кошке, пустили мышь. Кошка бросилась за добычей и, лишь справившись с ней, вернулась к коту, который за все это время не сдвинулся с места. И каждый раз на очередную мышь реагировала только кошка. В этом есть свой смысл: для продолжения рода самка важнее, поэтому ее надо завоевать, дожидаться, сбегать любой ценой. Ведь если на 100 кошек будет один кот, то потомства останется больше, чем если на 100 котов — одна кошка.

Есть другая сторона дела. У мужчины оргазм наступает в ответ на возбуждение, как только начинается движение семени. Независимо от того, что вызывает физическое возбуждение. При этом психологическое состояние мужчины оказывает довольно слабое влияние на завершение возбуждения. Его оргазм может наступить и без эмоционального подъема.

Иное дело — женщина. Ее возбуждение гораздо больше контролируется психологическим состоянием — отношением к партнеру, общим расположением духа, воспитанием, ситуационной обстановкой. Ее оргазм не связан ни с каким физиологическим процессом и может наступить в любой момент.

Так что можно сказать, что мужчина ближе к природе, а женщина более психологична.

При этом нервная система у всех разная. Кто-то уколёт палец и падает в обморок, а кто-то способен терпеть страшную боль. Эрогенная (вызыва-

ющая половое возбуждение) чувствительность тоже у каждого своя. Если чувствительность нервных окончаний высокая, женщина остро реагирует на ласки, если чувствительность слабая — она более спокойна, иногда даже безразлична.

Большинство женщин совершенно справедливо считают, что проживут и без оргазма, если получают достаточно ласки и психологического удовлетворения. Они выполняют свой супружеский долг, испытывают удовольствие уже от того, что желанны мужу, что приносят ему наслаждение.

И тем не менее они могут ощущать некую обделенность, несовершенство своих отношений с мужчиной. Это чисто психологическое затруднение, зависит оно от воспитания, общественного мнения, словом, от множества причин, но далеко не всегда — от собственной потребности. Просто раз так принято, значит, надо.

Известно, что примерно треть женщин испытывает оргазм часто, треть — в половине сношений, треть — редко или никогда. 20% из женщин, которые не испытывают оргазм, несмотря на это, сохраняют тягу к самому половому акту. Остальные 80% из них вступают в близость с мужчиной по другим причинам — выполняя супружеский долг, собираясь родить ребенка, из боязни остаться одинокой, чтобы поддерживать интерес к себе мужчины, приятно проводить время и еще по множеству других причин.

Таким образом, получается, что около четверти женщин участвуют в половой жизни вовсе не в погоне за чувственным удовольствием, как большинство мужчин. Для многих женщин в половом контакте гораздо

более значима эротическая обстановка — ласки, желание почувствовать нежность со стороны мужчины и самой доставить ему радость. В то же время сам половой акт женщина может воспринимать как не очень приятное, но неизбежное приложение к общению с противоположным полом.

К сожалению, немало мужей оценивают такое положение вещей совершенно неправильно: если жене безразлично то, что так приятно мне, то не стоит тратить время и силы на предварительные ласки — все равно она не испытает удовлетворения. И сексуальное общение обходится без всякой прелюдии, которая как раз составила бы удовольствие для женщины. В результате у женщины развивается отрицательное отношение вообще к интиму.

У французского писателя Ле Бре есть небольшой рассказ, в котором героиня, молодая провинциалка, приезжает в Париж для того, чтобы вкушать радостей любви. За полгода она меняет несколько любовников, но остается в недоумении, каким образом примитивные телодвижения могут вызывать такие восторги. Она уезжает домой и в дилижансе заводит разговор с соседом — юношей-инвалидом. Она влюбляется, выходит за него замуж и рождает не его ребенка. Оба счастливы: муж — потому что чувствует себя любимым и, несмотря на то что не может жить половой жизнью, в семье есть ребенок; жена — потому что в своем новом положении матери и «жены вне постели» видит больше наслаждения, чем во время любовного вихря в Париже. Она счастлива, потому что смогла переступить через общепринятое мнение о сущности супружеских восторгов.

В коротком повествовании Ле Бре сумел выразить очень емкую мысль: человек может найти счастье только сам, не поддаваясь влиянию общества и не идя на поводу у мнения других людей.

Итак, немало женщин не только не испытывают оргазм, но могут не иметь ни малейшего влечения к сексуальной жизни.

Такое состояние — отсутствие и оргазма, и полового влечения, — и называется фригидностью. Фригидность может быть врожденной, а может развиваться постепенно на фоне редкой или неудачной половой жизни, гормональных расстройств, общих заболеваний, наконец, под влиянием психологических или религиозных взглядов.

Фригидная женщина могла бы не испытывать никаких неудобств от своего состояния. Однако чаще всего такое положение дел не устраивает мужа, и начинается затяжной семейный конфликт: значит, ты меня не любишь, значит, ты мне изменяешь, значит, я не мужчина и т.д. Женщина вынуждена подражать тому образу, который навязывается массовой культурой, — быть раскованной, страстной, активной — и попадает в совершенно не свойственную ей ситуацию, заставляющую ее напрягаться, нервничать, страдать.

Между тем половая жизнь в первую очередь направлена на продолжение рода. Только человек придает ей новое качество — удовольствие и ради этого даже препятствует продолжению рода, применяя противозачаточные средства. При этом почему-то считается, что все люди должны испытывать сексуальное удовольствие. Иначе они просто неполноценны.

Никто не назовет неполноценным

человека, лишенного музыкального слуха. В природе звук всегда несет какую-нибудь информацию и воспринимается всеми живыми существами. Но человек придумал высший звук — музыку, предназначение которой не информировать, а доставлять наслаждение. Потребность в таком удовольствии испытывают многие, но не все! Если нет музыкального слуха, никто не прививает его насильно, не подозревает немзыкального человека в чем-то неестественном или позорном.

Конечно, есть разница: слух у каждого свой, а половая жизнь одна на двоих, поэтому холодность одного из партнеров задевает и другого. Но вправе ли мы обвинять друг друга, предъявлять повышенные требования? И не пребывая в безумстве страсти, женщина способна доставлять партнеру удовольствие своими ласками, помогать мужчине, если есть затруднения. Если мужчина не требует невозможного, интимные контакты в такой паре могут удовлетворять обоих. Кстати, умная женщина, даже фригидная, всегда сумеет «подогреть» мужчину, да так, что он никогда и не заподозрит, что она не испытывает оргазм. Так поступают многие женщины, не посвящая никого в свои глубоко интимные дела.

К сожалению, непонимание мужчинами механизмов женской сексуальности, непонимание партнерами друг друга способно испортить жизнь даже самой любящей пары. А ведь проблема проста — надо отказаться от завышенных требований, которые опираются на расхожие представления о сексуальности.

А теперь два слова о женщинах, которые воздерживаются от половой жизни. Нет, не о старых девах. Старая дева — это скорее не вечная

девственность, а образ жизни. Иногда и про замужнюю женщину говорят: «Она типичная старая дева». Есть женщины, которые отказываются от близости с мужчиной, посвящая себя Богу. Специалисты выяснили, что эти целомудренные девы гораздо реже болеют воспалительными заболеваниями придатков, у них в 16 раз реже, чем у остальных женщин, бывает рак шейки матки и в 19 раз реже опущение или выпадение матки. Поэтому можно говорить, что отсутствие половой жизни не вредит организму. Правда, при одном условии — если нет собственного подавляемого полового влечения.

Итак, фригидность — не болезнь, не психическое или сексуальное расстройство, это либо врожденное качество, либо следствие психологического непонимания супругов.

Попытки партнера насильно привить женщине вкус к половой жизни обречены на неудачу — путь к удовольствию не может идти через неудовольствие. Однако если ей самой мешает отсутствие сексуального удовлетворения и это становится проблемой, то в большинстве случаев решить эту проблему помогает специалист — врач-сексопатолог.

Существует так называемая супружеская секс-терапия, при помощи которой удается нормализовать отношения и переживания в большинстве пар. Выяснив некоторые моменты интимной жизни, врач дает советы, которые воплощают в жизнь сами супруги, а доктор время от времени корректирует их действия. Постепенно, ошибаясь и поправляя друг друга, любящая пара может преодолеть фригидность.

Конечно, если отношения в семье плохие, если муж груб, страдает ал-

коголизмом или сексуальными расстройствами (а часто одно сопровождается другим) положение осложняется. Муж требует, но не помогает развиваться сексуальности жены, что приводит к тяжелым конфликтам. Но и здесь первопричина — не фригидность жены, а неадекватное поведение мужа.

Только ласка и нежность может сделать мужа желанным для фригидной женщины. Как и любая другая, она может купаться в море чувственных удовольствий, если ее муж будет четко представлять, что для нее самое приятное в близости — ласки, а не сам акт. Еще лучше, если женщина найдет в себе смелость намекнуть мужу, какие ласки ей больше нравятся. Раз супруги — две половинки единого целого, им сам Бог велел знать друг о друге все.

Не испытывающая особого желания женщина, как правило, не ищет себе сексуальных партнеров. Ее больше привлекает дружеское общение. Нередко она чувствует свое предназначение в чем-то другом, и ей могут быть доступны более высокие духовные идеалы. Если она достаточно самостоятельна, не страдает от своего одиночества (или ей есть о ком заботиться), то и особых причин для поиска спутника жизни у нее может не быть. Налаженный быт, независимый образ жизни, привычка отвечать только за себя — всего этого вполне достаточно, чтобы она считала себя счастливой.

Одним словом, фригидность не причина для конфликтов или заболеваний, не повод для расстройства и плохого настроения. Это лишь одна из многочисленных особенностей женщины, которая требует понимания мужчины.

Маргарита Ломунова

КОРИФЕЙ

Судьба Войно-Ясенецкого



Шел 1944 год. Зал, где проходил большой форум хирургов, был полон. Вдруг дверь широко раскрылась, и вошел старец. Огромного роста, в очках. Седые волосы до плеч. Легкая прозрачная бородка покоилась на груди. Губы под усами крепко сжаты. Большие руки перебирали четки... И зал встал, приветствуя старца. То был Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий. Он же — архиепископ Лука.

Имя этого человека многие годы было окружено молчанием. И легендами. А жизнь, двадцать лет из которой проведены в ссылках, полна неразгаданных тайн, объяснения которым порой он и сам не мог дать.

Знаменитый хирург, ученый, чей бронзовый бюст при его жизни был установлен в галерее выдающихся эскулапов в институте имени Склифосовского, и — священнослужитель. Автор 55 научных трудов и — 10 томов проповедей. Лауреат Государственной (Сталинской) премии I степени и — пожалованный патриархией Бриллиантовым крестом на клобук... Спасенные им жизни исчисляются тысячами.

Но многие ли знают о нем? Листаю энциклопедический словарь, изданный в 80-е: политики, деяния которых давно ушли в Лету, дивы-артистки... Но нет имени Войно-Ясенецкого, одного из выдающихся врачей своего времени. А ведь он был нашим современником, умер в год полета Гагарина в космос...

Да, официальная пресса избегала писать о нем. Но чудесные слухи о прекрасном целителе и праведнике ходили в народе еще в 20-е годы.

Он был потомком старинного русского княжеского рода Войно-Ясенецких, упоминание о которых мы найдем в словаре Брокгауза. С XVIII ве-

ка род угасает. А дед будущего хирурга и вовсе жил в бедности. Отец кое-как выбился, держал аптеку и смог дать детям образование.

Валентин Феликсович родился в Керчи 20 апреля 1877 года. В Киеве, где, поколесив по России, обосновалась семья, закончил вместе с гимназией и художественную школу — у него проявились способности к рисованию. Путь в будущее выбран: Петербург, Академия художеств. Но на вступительных экзаменах юношу вдруг охватило сомнение: вправе ли человек посвятить себя только тому, что нравится? Разве не обязан он заниматься тем, что полезно для страдающих людей?

Валентин пытается поступить на медицинский факультет Петербургского университета — увы, все вакансии заняты. Год занимается на юридическом, затем уезжает в Мюнхен учиться рисованию, но вскоре тоска по дому возвращает его в Киев.

Каждый день он ходит в Киево-Печорскую лавру, пишет молящихся баб и мужиков, странников с посохами. Его работы пользуются успехом на местных выставках. Но душа его в смятении. Он мучается в поисках смысла жизни. Страстно увлекается толстовством. Спит на полу, летом на даче ходит на косьбу вместе с крестьянами... Да это ли верный путь?.. Приходит иное решение. В 1898 году Валентин Феликсович поступает на медицинский факультет Киевского университета: «Моя любовь к форме и тонкое понимание ее вылились в любовь к анатомии...»

В университете товарищи называли его «совестью курса», и этим многое сказано. Вся семья Войно-Ясенецких была совестливая...

Государственные экзамены сданы блестяще, Валентин Феликсович по-

лучает диплом с отличием. Ему предлагают остаться на кафедре. Но слава его не манит. Он хочет работать земским врачом. Однако русско-японская война меняет его планы. Молодой врач вместе с киевским лазаретом добровольцем едет в Читу в забайкальский военный госпиталь — заведовать хирургическим отделением.

С тем же лазаретом в Читу приехала Анна Васильевна Ланская, сестра милосердия. Красавица. Ее руки уже добивались двое военных врачей, и оба получили отказ: девушка дала обет безбрачия. Но... полюбила Валентина Феликсовича. Чувство оказалось взаимным и пересилило обет. Однако позднее Валентин Феликсович скажет, что за нарушение обета Господь наказал жену, такую кроткую, добрую, патологической ревностью...

Еще до окончания войны молодые уехали из Читы в город Ардатов Симбирской губернии. Здесь земский врач Войно-Ясенецкий принимает больницу на 35 коек. Он — и хирург, и педиатр, и терапевт, и окулист. Работает с утра до ночи. О нем уже говорят в городе. Но настоящую славу ему принесла операция, сделанная слепому с детства пациенту. Тот прозрел и, как вспоминал Валентин Феликсович, «месяца через два он собрал множество слепых со всей округи, и все они длинной вереницей пришли ко мне, ведя друг друга за палки и чая исцеления».

В Ардатове Войно-Ясенецкий столкнулся с опасностями при применении общего наркоза. Необходимо заменять его местной анестезией! Он обдумывает научную работу, но она требует времени, и молодой врач переводится в село Верхний Любяз Курской губернии заведовать

больницей на 10 коек. Однако и здесь молва о чудесном докторе быстро распространяется, число пациентов неудержимо растет. Больные приезжают даже из соседней Орловщины... «Скоро не стало хватать для огромной работы и моих молодых сил», — грустно замечает Валентин Феликсович. При этом семья живет бедно, подрастают дети. Несмотря на ропот Анны Васильевны, муж ее никаких «подношений», столь привычных для врачей, от больных не принимает...

На год они уезжают в Москву. Валентин Феликсович, экстерн в хирургической клинике, работает над новыми методами анестезирования. Этот труд станет его докторской диссертацией. В 1915 году выходит книга молодого профессора «Регионарная анестезия», идея которой явилась новым словом в хирургии. Варшавский университет присуждает ему премию. Но деньги, и значительные — 900 рублей золотом, получить не пришлось по нелепой причине: он не смог послать в Варшаву нужного количества экземпляров книги, так как малый тираж ее разошелся мгновенно.

А деньги так нужны! В Москве с семьей жить не на что. Войно-Ясенецкий переезжает в Переславль-Залесский. Валентин Феликсович одним из первых в России делает операции на сердце и мозге. За десятилетия до открытия антибиотиков, когда возможности врача в борьбе с раневой инфекцией были ничтожны, он берется за книгу о том, как хирургическими методами противостоять абсцессам.

И тут случилось нечто непонятное: «Я составил план этой книги, написал предисловие к ней. И тогда, к моему удивлению, у меня появилась

крайне странная, неотвязная мысль: "Когда эта книга будет написана, на ней будет стоять имя епископа". Быть священнослужителем, а тем более епископом, мне и во сне не снилось». Но именно так и произойдет.

В начале 1917 года профессора приглашают в Ташкент — главным врачом городской больницы и хирургом. Сборы были радостными. Но незадолго до отъезда к ним приехала сестра жены, только что похоронившая дочь, умершую от скоротечной чахотки. На беду она привезла с собой ватное одеяло, которым укрывалась больная. «Я говорил своей Ане, что в одеяле привезена к нам смерть. Так и случилось: сестра прожила у нас всего две недели, и вскоре после ее отъезда я обнаружил у Ани первые признаки начинающегося туберкулеза».

Ей было всего 38 лет... Двенадцать бессонных ночей он провел у ее смертного одра. Днем работал в больнице. Сам закрыл ей глаза. И остался с четырьмя детьми, старшему из которых было 12, а младшему 6 лет...

Революционные бури прошли мимо Войно-Ясенецкого. Он знал лишь работу. О его искусстве хирурга ходили легенды. Те, кто видел Валентина Феликсовича у операционного стола, рассказывали: его пальцы нежно и в то же время властно управляли движением скальпеля в живой ткани. Как-то он сказал, что может не глядя рассечь заданное число бумажных листов. Принесли стопку папиросной бумаги, назвали цифру пять. Он легко взмахнул скальпелем: пять тончайших пластинок были разрезаны надвое.

Операции Войно-Ясенецкого становились школой для врачей. Он комментировал каждый разрез. У

операционного стола не знал себе равных. Не ведал ни страха, ни волнения, даже когда оперировал собственных детей.

Войно-Ясенецкого никогда не видели раздраженным. Он никогда не повышал голос, не выходил из себя, даже когда негодовал. Не видели его и по-настоящему веселым. Всегда был чем-то занят. Даже по дороге в больницу, сидя в двуколке рядом с кучером, заучивал французские слова. Таким же образом выучил и английский. Немецкий знал с юности.

С 1920 года он — профессор Ташкентского университета. Занимает кафедру оперативной хирургии и топографической анатомии и продолжает работу над книгой. В том же, 20-м, обращается к религии.

В воскресные дни Валентин Феликсович стал бывать на богословских собраниях, сам часто выступал с толкованием Священного писания. Как уважаемого в городе человека его приглашают на епархиальный съезд, где он произносит страстную речь. И епископ Ташкентский Иннокентий говорит ему: «Доктор, вам надо быть священником».

...В один прекрасный день профессор появился в больнице в рясе с наперсным крестом на груди. Не обращая внимания на изумление сотрудников, прошел в кабинет, снял рясу, надел халат и приступил к работе.

Когда о его священстве узнал патриарх Тихон, то дал наказ: медицину не оставлять. А он и не собирався, совмещал священство свое с работой главным врачом, с чтением лекций, с анатомированием в морге.

Валентин Феликсович повесил в операционной небольшую иконку-образок, перед операцией крестился и только после этого торжественно

произносил: «Скальпель!». На это смотрели сквозь пальцы. Но однажды хирургическое отделение посетил комиссар здравоохранения и приказал иконку снять, что и было исполнено. Что последовало за этим, известно из рассказов очевидцев.

...В актовом зале вот-вот должно было начаться заседание научного общества врачей города. Были заняты уже и места в президиуме. В это время на свободную еще кафедру поднялся Войно-Ясенецкий. Высокий, подтянутый. Роскошная борода, шелковая ряса. Снял очки, глаза горят. Обращаясь к залу, взволнованно сказал: «Бес вселился в... (прозвучала фамилия комиссара). Он снял икону в операционной и этим лишил меня возможности работать».

И профессор «забастовал» — перестал ходить в больницу. Вскоре икона была водворена на прежнее место: жене большого начальника потребовалась операция...

Когда в Ташкенте начались первые политические процессы, известный соратник Дзержинского Ян Христович Петерс допрашивал — пока в качестве свидетеля — отца Валентина. Сохранились записи допроса.

— Скажите, поп и профессор Ясенецкий-Войно, как это вы ночью молитесь, а днем людей режете?

— Я режу людей для их спасения, а во имя чего режете людей вы, гражданин общественный обвинитель?

Петерс пытается загнать свидетеля в тупик:

— Как это вы верите в бога, поп и профессор Ясенецкий-Войно? Разве вы его видели, своего Бога?

— Бога я действительно не видел, гражданин общественный обвинитель. Но я много оперировал на мозге и, открывая черепную коробку,

никогда не видел там также и ума. И совести там тоже не находил.

В 1923 году состоялся постриг Валентина Феликсовича в монахи. Он получил имя Луки — в честь апостола, иконописца и врачевателя — и хиротонисан в епископы. Отныне он владыка Лука, епископ Ташкентский и Туркестанский.

В 1923 году в «Туркестанской правде» была напечатана статья «Завещание лжеепископа Луки». Это было началом травли. В том же 1923-м его арестовали. В одном из писем он писал: «На допросе чекист спрашивал меня о моих политических взглядах и о моем отношении к советской власти.

...Он поставил вопрос ребром: "Так кто вы — друг или враг наш"? — я ответил: "И друг и враг. Если бы я не был христианином, то, вероятно, стал бы коммунистом. Но вы возглавили гонение на христианство, и потому, конечно, я не друг вам"».

В тюрьме начальник позволил ему работать над книгой по хирургии. Вот тогда-то он и написал те самые слова на заглавном листе рукописи «Епископ Лука, профессор Войно-Ясенецкий». Так удивительно сбылось давнее предзнаменование.

В 1923-м началась первая ссылка. Тюмень, Омск, Енисейск, Туруханск. Слава обгоняла его на этапном пути. На остановках в самых невероятных условиях он врачует, оперирует. В Енисейске он удалил врожденную катаракту трем слепым детям. В Туруханске возвратил зрение полуслепому от заворота век тунгусскому охотнику: сделал ему пересадку слизистой губы на веко. И тот снова мог стрелять в тайге белок.

Из Туруханска знаменитого хирурга отправляют еще дальше — за Полярный круг. Он терпеливо перено-

сит все ужасы заполярной ссылки.

Через три года закончился срок ссылки, и профессор возвратился в Ташкент. Квартиру давно отобрали, пришлось ютиться с четырьмя детьми в крохотной каморке. Жили очень скромно. Лука служил простым священником в церкви — кафедральный собор был разрушен. Ему запрещено преподавать на медицинском факультете и выполнять обязанности епископа. Больные приходили к нему домой...

В 1930 году последовал второй арест. На допросах требовали, чтобы хирург отрекся от церковного сана. Тогда он объявил голодовку протеста. Валентин Феликсович был несгибаем, когда дело касалось убеждений. Недаром его сравнивали с протопопом Аввакумом: он не шел ни на какие компромиссы. Что ж, снова ссылка. Котлас, Архангельск, и операции, операции в местных больницах...

Через три года он опять возвратился в Ташкент. Теперь он — епископ Сергиевской церкви и заведующий отделением хирургии в институте неотложной помощи. В 1934 году, наконец, изданы его «Очерки гнойной хирургии». Разумеется, слова «епископ Лука» убраны с заглавного листа...

Спокойная жизнь длилась недолго. В 1937 году Войно-Ясенецкий снова в тюрьме. Обвинение — шпионаж... в пользу Ватикана. И третья ссылка — Сибирь.

Великая Отечественная война застала профессора хирургии и епископа Луку Войно-Ясенецкого в селе Большая Мурта, где он работал в районной больнице. Он отправляет телеграмму Председателю Верховного Совета СССР М.И. Калинину: «Прошу ссылку мою прервать и на-

править в госпиталь. По окончании войны готов вернуться в ссылку. Епископ Лука».

Телеграмма пролежала несколько дней в крайкоме: боялись отослать в Москву. Наконец, решились. Положительный ответ пришел тотчас.

Войно-Ясенецкий возглавил крупнейший в стране эвакогоспиталь в Красноярске на 10 тысяч коек.

Война показала, что любовь к родине и религиозность не мешают друг другу. 1943 год стал «церковной весной». Из ссылок возвращаются священники, открываются приходы. Священный Синод возводит Войно-Ясенецкого в сан архиепископа, приравняв лечение раненых к «доблестному архиерейскому служению».

В 1944 году архиепископ Лука вместе с госпиталем переезжает в Тамбов и одновременно получает перевод в Тамбовскую епархию. Его награждают медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне», а в 1946 году за фундаментальные научные труды присуждают Сталинскую премию I степени. В телеграмме на имя генералиссимуса тамбовский архиепископ и профессор медицины Войно-Ясенецкий просит принять от него большую часть премии «на помощь сиротам, жертвам фашистских извергов».

С 1946 года Лука — архиепископ Симферопольский и Крымский. Симферополь с восторгом встречает его, горожане бросают ему под ноги цветы... Здесь он пишет свою главную философскую книгу «Тело, душа, дух». Она не была издана, но в самиздате ходила по стране.

Человек, утверждает Лука, состоит из трех сфер. Тело роднит его со всей природой, душа — с животным миром и только дух — специфическое отличие человека. Дух бессмер-

тен. Он предшествует появлению человека на свет и еще в процессе эмбриогенеза творит форму человеческих тел.

Важнейший орган чувств не мозг, а сердце, считает Лука. Лишь оно дает возможность общаться с Богом. Его ощущения — импульсы для мысли, для мозга, который выполняет чисто физические функции. Философ и врач обращается к опытам Павлова, Паскаля, Шопенгауэра, Бергсона, к собственной практике. Ведь было: у молодого раненого он вскрыл огромный абсцесс, который разрушил всю левую лобную долю, но никаких дефектов психики после этого не наблюдалось. Иное дело — сердце. Недаром в Священном писании говорится: «Сердце веселится, волнуется, скорбит, смущается...».

В своем философском труде «Дух, душа, тело» архиепископ Лука пишет:

«Современный цивилизованный человек путем работы над собой приучается скрывать свои мышечные рефлексы, и только изменения сердечной деятельности все еще могут указать нам на его переживания. Таким образом, сердце и осталось для нас органом чувств, тонко указывающим наше субъективное состояние и всегда его изобличающим. Для врача надо отметить, что насколько хорошо происходит регуляция сердечной работы, обусловленной мышечной деятельностью, — конечно, не чрезмерной, — настолько же плохо происходит регуляция сердечной работы при различных волнениях, кои не ведут к мышечной работе. Оттого так легко поражается сердце у лиц свободных профессий, несущих легкий физический труд, но зато чрезмерно под-

верженных жизненным треволнениям.

Иннервация сердца поразительно богата и сложна. Оно все оплетено сетью волокон симпатической нервной системы и через нее теснейшим образом связано с головным и спинным мозгом. Целую систему церебральных волокон получает оно от блуждающего нерва, по которым передаются ему многосложные воздействия центральной нервной системы и, весьма вероятно, посылаются в мозг центростремительные чувственные импульсы сердца. Мало еще изучены и полны неизвестности функции симпатической и вегетативной нервной системы, но уже теперь вполне ясно, что они глубоко важны и многосторонни. И что особенно важно для нас, этим нервным узлам и волокнам несомненно принадлежит очень важная роль в физиологии чувствительности».

Ему уже под семьдесят. Он теряет зрение. Профессор Филатов делает неутешительный прогноз: слепота. Операция рискованна — у знаменитого хирурга диабет... В 1956 году он ослеп совершенно... В последние годы жизни архиепископ Лука диктовал свои воспоминания секретарю. Он умер 19 февраля 1961 года.

В собор, где был установлен гроб с его телом, люди шли днем и ночью. В день похорон в городе прекратилось движение. Улицы были забиты народом. Покинул мир великий хирург. Праведник. На его надгробии высечено: «Архиепископ Лука Войно-Ясенецкий. Доктор медицины, профессор хирургии, лауреат».

Говорят, он сам составил свою надгробную надпись...



КёЛЬНСКИЙ СОБОР

Обычно его фотографируют с противоположной стороны Рейна, которую кёльнцы безглаголиво именуют «убогой» (заводы, ярмарочные павильоны, ни одного памятника старины). Но зато оттуда его игольчатая громада легко схватывается во всей полноте и взглядом, и самым простеньким объективом, чтобы потом попасть в семейный фотоальбом с аккуратной немецкой припиской: «На заднем плане собор, на переднем — я».

Иностранные же туристы, у которых времени в обрез, муравьями мельтешат у подножия исполинского храма, втиснутого в городской центр между шумным вокзалом, чопорными домами-аристократами и геометрически расчерченным современным зданием с надписью на фасаде: «Римско-германский музей». В его таинственной полутьме, на невысоком цоколе — мраморный бюст. Неподвижный слепой взгляд. Нос отбит. Агриппина-младшая. Племянница, жена и убийца римского императора Клавдия. Сестра Калигулы и мать

Нерона. Женщина, которой Кёльн обязан своим именем.

Но покинем до поры до времени музей, выйдем на площадь с южной стороны собора, где он виден во всю свою высоту — 144 м. Вот здесь-то, откидываясь назад так, что не только падают с голов шляпы, но порою валятся с ног и сами восхищенные фотолюбители, можно кое-как, частично, постепенно, но все же в непосредственной близости ухватить на фото- или видеопленку это архитектурное чудо — Hohe Domkirche St. Peter zu Köln (это его полное официальное наименование: Горняя кафедральная церковь Св. Петра в городе Кёльне), или просто — Кёльнский собор. Две остроконечные башни высотой по 157 м, уникальные оконные витражи общей площадью 10 тысяч кв. м, шесть главных колоколов, из которых самый большой — 24-тонный Петерсглокке (отлит в 1923 г.), самый малый — 2,5-тонный Урзулаглокке (1862 г.) и самый древний, крещенный еще латинским именем, 550-летний колокол Прециоза

весом 11 тонн... Не удивительно, что храм, правда, с очень большими перерывами, строился 632 года.

Но сам он стоит на развалинах тех святилищ, чей возраст по крайней мере втрое больше. В 50 году н.э. здесь был заложен древнеримский храм Меркурия Августа. Его следы обнаружены археологами на 10-метровой глубине в узких штольнях под южным порталом собора. В «Римско-германском музее» греческие и римские боги в камне, глине и металле мирно уживаются с местными деревянными божками — кельтскими и германскими.

Ко времени, когда был заложен будущий Кёльн (рубеж нашей эры), завершилось завоевание германских племен вплоть до Эльбы, а республиканский Рим превратился в императорский. Бывший «принцепс» Гай Юлий Цезарь Октавиан, внучатый племянник и приемный сын Гая Юлия Цезаря, получил от сената в 27 году до н.э. титул «Август» («Величайший», «Священный») и стал первым императором Рима. Его главный помощник, а впоследствии и зять, полководец Марк Випсаний Агриппа создал на берегах Среднего Рейна поселение, ставшее центром провинции Германии.

Эта северная провинция империи притягивала к себе лучших ремесленников, богатых торговцев и даже чад из дома Октавиана Августа. Его внучка и дочь Агриппы — Агриппина-старшая — выходит замуж за блестящего военачальника, командовавшего легионами на берегах Рейна, оратора и ученого по имени Германик. А от их брака родились будущий

император Калигула и Агриппина-младшая (15-59 гг. н.э.), которой и предстояло стать покровительницей Кёльна. А также выйти замуж за Гнея Агенобарба, родить от него будущего поджигателя Рима Нерона, потом стать женой своего дяди, императора Клавдия, и отравить его, дабы обеспечить своему сыну престол, а в конце концов самой умереть по приказу Нерона...

Был в этой кровавой круговерти и светлый момент — уже упоминавшийся 50 год н.э., когда по приказу Клавдия поселение на Рейне получило статус «города» и стало фактически римской колонией, что и отразилось в наименовании — *Colonia Agrippine*. Впоследствии в названии осталось лишь первое слово, которое во французском и английском языках преобразилось в *Cologne* (отсюда «о-де-колон», или «кёльнская вода»), а в немецком — в *Köln*.

Но, быть может, связь времен между храмом Меркурия Августа и Кёльнским собором уже давно прервана и рассказ о древнеримском прошлом самого города и его Дома Божьего излишен? Отнюдь нет. Тут, как в драматургии классицизма, присутствует «эстетика трех единств» — единства места, действия, времени. Да, и времени тоже, ибо в сегодняшнем Кёльне, в особенности близ его собора, говоря словами Блока, «медь торжественной латыни звучит на плитах, как труба», а здешние патриоты цитируют старинную поговорку: «Не видел Кёльна — не видел и Германии». Латинское «*domus*» («жилище»), получив в славянских языках значение «жилье человека», в

немецком («Dom») приобрело возвышенный смысл — «Дом Господень». К тому же всего два столетия отделяют сооружение храма Меркурия Августа от появления в Кёльне храма христианского, первым настоятелем которого был епископ Матернус. Католическая церковь причисляет его сегодня к лику святых, а археологам в точности известны планы и храма Матернуса, и всех последовавших за ним.

15 августа 1248 года. В тот день кёльнский архиепископ Конрад фон Хохштаден в присутствии папского легата уложил первый камень в основание будущего собора. Известен и зодчий, начавший строительство. По обычаю тех времен мастера звали одним только именем. Герхард изучал готику во Франции (соборы Шартра, Амьена и Реймса). Герхарда сменил Арнольд, а того — сын Иоганнес. Работы шли на удивление быстро. Менее чем через столетие — в 1333-м — великий итальянец Франческо Петрарка уже назовет гигантское сооружение «чудным храмом», где, кстати, с тех времен хранится самый богатый в Европе золотой саркофаг — гробница Трех Королей (так в Германии именуют трех волхвов, посетивших младенца в Вифлееме).

Тогда, в XIV веке, уже велось сооружение самого большого церковного фасада в мире — западного, с его тремя порталами (один украшен скульптурными изображениями Нерона и апостолов Петра и Павла: император приговаривает первого к распятию, второго — к отсечению головы), с его семью витражными окнами, через которые освещаются

пять нефов собора. Но к началу XV века работы резко тормозятся, а в 1560 году и вовсе прекращаются, хотя взносы и пожертвования в Кёльн текли из всех немецких земель, и даже сам великий церковный реформатор Мартин Лютер отдал в эту кассу свое золотое обручальное кольцо. Впрочем, дар тот не перевесил ущерба, нанесенного католицизму ниспровергателем его догматов, и потому наступление лютеранства стоит считать одной из главных причин того, что почти до середины прошлого века как немой укор собора на его незавершенной южной башне торчала деревянная стрела строительного крана.

Но не только это. Бурные времена Реформации, которые, говоря современным языком, «заморозили стройку», в конце XVIII века сменились еще более тяжелым периодом в жизни храма. В 1794 году революционные войска из соседней Франции хлынули в Кёльн. Сокровищница собора была разграблена, а два года спустя и мессы в нем были запрещены парижскими атеистами. Через некоторое время слово Божье все-таки вернулось под своды храма, но еще очень долго пребывал он на положении захудалой приходской церкви.

Перелом наступил лишь в конце первой половины XIX века. Это был тот счастливый случай, когда слились воедино воля власть имущих, талант мастеров и деньги сильных мира сего. Прусский король Фридрих Вильгельм IV и архиепископ Иоганнес фон Гайсель заложили в 1842 году краеугольный камень в дальнейшее возведение стен. По рекоменда-

ции знаменитого прусского архитектора Карла Фридриха Шинкеля (ему принадлежит немало прекрасных зданий в Берлине и Потсдаме) руководство работами было поручено его ученику Эрнсту Фридриху Цвирнеру. А меценаты, от богатеев до скромных бюргеров, объединились в Союз по финансированию строительства собора. Кстати, именно это объединение разработало основы юридического документа, согласно которому Кёльнский собор раз и навсегда выведен из оборота прав собственности и потому не может стать частным владением. Несмотря на фантастичность подобной судьбы, предки знали, что делали: в 1980 году, когда праздновалось столетие со дня завершения строительства собора, немецкая пресса захлеб писала, что некий безумец-богач — то ли нефтяной шейх, то ли промышленный магнат — всерьез предлагал продать ему здание и уже был готов выделить 40 тысяч мощных грузовиков для его перевозки в разобранном виде.

Нетрудно вообразить реакцию немцев на эту наглость, хотя... Хотя отношение к памятнику национального и мирового зодчества вовсе не было у всех одинаковым. Когда полтора десятилетия назад возобновилось его строительство, громко прозвучали приветственные голоса многих великих немцев, в том числе Иоганна Вольфганга Гёте, любившего Кёльн не менее своего родного Веймара. Из парижского изгнания язвительно отозвался Генрих Гейне: «Храм никогда не достроят, как бы ни вопили провозвестницы старого мира — во-

роны и совы, мятущиеся меж высоких соборных башен». А наш современник, знаменитый уроженец Кёльна, сказал: «Эти церковные башни напоминают какие-то символы Гогенцоллернов, и потому не по душе они мне...». Эти слова принадлежат писателю Генриху Бёллю.

И все же 15 октября 1880 года шпиль южной башни собора был увенчан узорчатым каменным «крестоцветом» (копия этой махины высотой метров в десять для наглядности стоит на земле неподалеку от входа в храм). Собор освятили в присутствии кайзера Вильгельма I. Девять лет, до возведения в Париже Эйфелевой башни, этому сооружению предстояло быть самым высоким в мире. Да и все беды, казалось, теперь уже позади.

Но в 1945-м он перенес 14 прямых попаданий фугасных бомб, мин и снарядов, в результате чего обрушились полтора десятка сводов, а обе соборные башни представлялись костлявыми руками, которые в ужасе тянулись к небу из руин Кёльна. К счастью, еще до начала союзнических бомбардировок города ценнейшие средневековые витражи были демонтированы и спрятаны в надежном месте.

С тех пор реставрационные работы снаружи и внутри храма идут постоянно. Их осуществляет «Dombauhütte», что в буквальном переводе означает «Храмовый строительный барак». Впрочем, учреждение это весьма солидное, с годовым бюджетом до 10 миллионов марок и штатом из 70 реставраторов — скульпторов, каменотесов, стекольщиков, а

также химиков (миазмы современного города на десять сантиметров проникают в облицовочный пористый камень, и лечить его приходится постоянно).

...Вхожу в собор. Полумрак, прожеженный лишь белесым уличным светом, который пробивается сквозь мозаичные панно витражей, да аккуратными католическими свечечками в виде махоньких стеариновых плашек у алтарей. Гулкая тишина, несмотря на толпы посетителей. Французы называют такое исполинское помещение «залом потерянных шагов». Шарканья сотен ног и впрямь почти не слышно, зато мягкой ватой закладывает уши разноязыкая скороговорка гидов, легкое поскрипывание скамеек с пюпитрами в центральном нефе, треск съемочных камер, хотя у входа большое предупреждение на многих наречиях, в том числе и на странном русском: «Фотографировать нельзя!»

Благообразные пожилые господа в темно-красных одеяниях именуются соборными привратниками. Их обязанность — следить за порядком, но, поскольку с главным правонарушением в храме — фотосъемкой с блицем — привратники уже бороться устали (американцы и итальянцы шумно протестуют против запрета, японцы лишь вежливо улыбаются), господа в бордовых сутанах явно ищут отдохновения в негромкой беседе с каким-нибудь внимательным посетителем.

— Скажите, правда ли, что церковная сокровищница собора считается богатейшей в мире? — спрашиваю я одного из них.

— Абсолютная правда, — охотно отвечает он. — Хотя в 1975 году шайка грабителей из-за рубежа нанесла серьезный ущерб нашим святыням. Хвала Господу, им не удалось добраться до золотой гробницы Трех Королей и распятия, созданного в 975 году после Р.Х. А могу я в свою очередь узнать, как вы, человек из страны православного христианства, чувствуете себя в столь грандиозном католическом храме?

— Если честно, то он и восхищает, и подавляет...

— А иначе и быть не может! Древняя готика всегда возводилась не для человека, а для Господа. Такой храм есть отражение всего мироздания, созданного Творцом, и лишь в этом смысле можно говорить, что собор предназначен для человека. Наши сегодняшние храмы строятся иначе: зодчий точно рассчитывает вместимость здания, предусматривает надежные системы отопления, вентиляции, освещения. Вы только взгляните на витражи окон. Создавая их, средневековые мастера повторяли за Господом: да будет свет! И стал свет...

Едва ли не треть собора завешена гигантским покрывалом и уставлена строительными лесами: серьезная реставрация идет и сегодня.

— Как вы думаете, к 2000-летию христианства она завершится? — спросил я привратника и был сражен ответом:

— А зачем? У нас в Кёльне говорят: «Когда в соборе уже нечего будет достраивать и ремонтировать, наступит конец света»...

Кёльн — Москва

ПОЭТ в конце века



Иосиф Бродский, если не ошибаюсь, ввел в обиход такое понятие — “языковая неизбежность”. Точно сказанные слова, считал он, обретают порой магическую мощь и способны жестко детерминировать жизнь того, кто их произносит. Эту концепцию Бродского подтверждают десятки примеров. И прежде всего — его собственный. Что он сам написал, то с ним в конце концов и случилось: тюрьма, изгнание, разлука с любимой женщиной, одинокие путешествия по странам Старого Света, смерть на чужбине и, наконец, — посмертная слава... После смерти, как известно, начинается история, история, поднимающая частную жизнь до вечности, до абсолюта. “Быть может, прежде губ уже родился шепот”, — писал Осип Мандельштам.

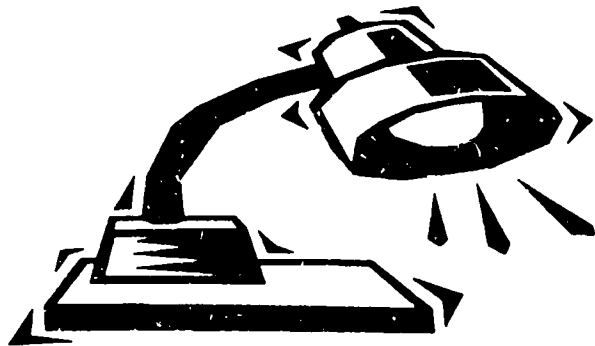
И еще он говорил: “Выше всех литературу ценят в России, в России за литературу убивают”. Россия, безусловно, страна крайностей, самая литературная страна на свете. Помимо положенных ей эстетических функций, литература у нас издавна брала на себя функции философские и даже религиозные. Ее считали эталоном, по которому можно и нужно *делать жизнь*. Многие поколения в России рефлексировали по готовым литературным образцам и создавали такие образцы сами. В этом смысле у нас действительно великая литература. Потому что она — больше, чем литература.

Шестидесятники прошлого века узнавали себя в героях «идейных» романов Тургенева. Переживания молодежи конца века во многом определялись стихами Бальмонта и Блока. Позже строители новой жизни примеряли на себя позу оратора и главаря Маяковского. Ветераны, я знаю, до глубокой старости помнят и любят стихи военных поэтов: Твардовского, Симонова, Гудзенко... Они читают их так, как будто написали эти стихи сами или кто-то написал эти стихи именно про них. Кстати, знание стихов наизусть говорит обычно о точном совпадении с духом времени, с тем невысказанным знанием о себе, которое носят в себе современники поэта.

Возможно, в чем-то это построение условно, может быть, и примеры притянуты за уши. Но в одном лично я абсолютно не сомневаюсь, одно, на мой взгляд, неоспоримо: литературное дарование вневременным не бывает, оно не только (сознательно или нехотя) выражает дух времени, но и во многом его определяет. Так, царь Николай I был современником Пушкина, а не наоборот. О партийном чиновнике Жданове сейчас мало кто вспомнил бы, не будь на свете Зощенко и Ахматовой. И родился я не во времена правления Брежнева, а скорее в эпоху поэта Бродского. По крайней мере, я так считаю...

Бродский, видимо, был последним романтическим поэтом. С его уходом закончилась эпоха, когда поэта считали мастером, прислушивались к нему как к своего рода пророку. Функции поэзии изменились, потому что меняются времена. Поэзия сейчас постепенно становится частным, обычным делом, в какой-то степени ремеслом, художеством как таковым... Статус поэта тоже претерпевает некоторые изменения.

Мой собеседник, Сергей Маркович Гандлевский, — литератор периода семидесятых-восемидесятых годов. Эта периодизация в достаточной степени условна. Она, конечно, не означает, что сейчас Сергей Маркович перестал писать. Говорить о его месте в русском литературном пантеоне, пожалуй, рановато, но в его стихах действительно отразилась целая эпоха, срез нашей жизни, и о том, что его голос — один из самых значительных в современной поэзии, знают сегодня не только литературоведы. В 1996 году Гандлевский стал лауреатом премий “Малый Букер” за прозу и “Антибукер” за лучшую книгу стихов года. Когда я задаю ему вопрос о возможных вариантах развития литературы, он делает жест руками, перетасовывая невидимую колоду. Так быстро и непредсказуемо меняется жизнь, что прогнозы строить просто бессмысленно. Ясно лишь одно: литература продолжается. О том, с чего она началась для Гандлевского и почему до сих пор не кончилась, рассказывает он сам.



— Я родился в декабре пятьдесят второго года в Москве в интеллигентной семье. После окончания школы поступил на филологический факультет Московского Университета. Там я начал всерьез писать стихи и сошелся с молодыми поэтами: Сопровским, Кенжеевым, Цветковым. Вот так мы дружили и сочиняли каждый свое. Где-то с семидесятого года я и считаю себя поэтом. При советской власти я работал на разных эпизодических работах: сторожил что-то, нанимался во всевозможные научные экспедиции, и поэтому я немало поездил по стране. В отечественной печати стихи мои не появлялись. На все попытки предложить их я получал отказ. А вот на Западе публикации были: в журнале "Континент", в газете "Русская мысль", в альманахе "Стрелец"...

— Это были семидесятые годы?

— Да, семидесятые, может быть, начало восьмидесятых. После восьмидесят восьмого года мой статус существенно изменился: я стал печататься. В восьмидесят девятом году издательство "Московский рабочий" выпустило книжку моих стихов, которая называется "Рассказ". А в девяносто пятом вышла вторая моя книга "Праздник".

— Я знаю, что общение с Кенжеевым, Сопровским и Цветковым вылилось в творческий союз, литературную группу под названием "Московское время"...

— От литературного течения нас отличало то, что мы никогда сообще не манифестировали эстетического единства. Так что о единстве трудно говорить. Его можно либо обнаружить со стороны, либо нет. И сказать: вот какие разные люди, а сидели за одним столом. А название "Московское время" принадлежит покойному ныне Сопровскому, если мне память не изменяет.

— Какая-нибудь концепция под это подводилась все-таки?

— Мы настаивали на том, что находимся не во времени вообще, а в конкретном поэтическом московском времени. То есть так или иначе делался упор на конкретные обстоятельства и реалии. Мы старались, с одной стороны, не вставать в позу небожителей, а с другой — не давать деревьям застить леса. Оказаться в таком промежутке, чтобы и лес был виден и деревья различимы.

Добросовестность требует упомянуть еще Александра Казинцева. Он сейчас заместитель главного редактора "Нашего современника". Мы с ним уже больше пятнадцати лет разошлись, но он был одним из основателей и учредителей "Московского времени".

— Это все компания с филологического факультета?

— Не совсем так. Мы с Сопровским, действительно, учились на филфаке. Кенжеев — химик по образованию. Цветков учился в самых разнообразных местах, а к тому вре-

мени, когда мы сошлись, он был на факультете журналистики. Казинцев — тоже.

— Цветков с Кенжеевым в конце семидесятых эмигрировали, а вы остались в стране. В таком развитии событий была какая-то неизбежность?

— Как раз неизбежности в этом и не было. Я в этом вижу игру случая. Вполне вероятно было, что я мог тоже уехать. Какие-то вялые попытки уехать я предпринимал, но они были вялые, а времена были суровые. Трудно задним числом судить и рядить, кто проиграл, а кто выиграл. Во всяком случае я покривил бы душой, если бы сказал, что был принципиальным противником эмиграции. Просто жизнь сложилась именно таким образом.

— По крайней мере теперь все четыре книжки лежат на прилавке рядом: Сопровский, вы, Цветков и Кенжеев.

— Кенжеев, Цветков и я выпущены одним издательством, “Пушкинским фондом”, а Сопровский — Мандельштамовским обществом, что в конце концов справедливо, потому что Сопровский любил и знал Мандельштама.

— У вас есть такая строка: “Я сам из поколения сторожей”. Поколение вообще сложное понятие. А тем более — литературное поколение. Оно, видимо, определяет лишь набор возможностей, лишь варианты развития сюжета. Дороги, по которым можно пойти, а можно и не ходить.

— Да, совсем необязательно было сторожить. Просто я отношу себя к поколению, которое долгие годы вело такой катакомбный образ жизни. В этом поколении могут оказаться люди, между которыми пролегают

двадцать-двадцать пять лет разницы в возрасте.

— Бродский писал о своем поколении, что они начинали заниматься литературой практически в пустоте, в вакууме. Почти на ощупь. А у вас было это гамлетовское ощущение порванной связи времен или вы считали, что цепочка не прерывалась и есть традиции, которые стоит продолжать?

— Я думаю, что поколению Бродского было сложнее, чем нам. Они действительно начинали в пустоте. А нам предшествовало целое поколение шестидесятников, прилежных читателей и распространителей самиздата. Так что ко времени нашей молодости уже многое можно было прочесть в списках, если, конечно, иметь любопытство. При этом мы самим временем были избавлены от шестидесятнических иллюзий: социализм с человеческим лицом, плохой Сталин — хороший Ленин и так далее.

— Было ли какое-то общение с поэтами старшего поколения? Можете ли вы кого-то из них назвать своим учителем, человеком, повлиявшим на вас как на литератора?

— Людям старше нас на пятнадцать лет хотелось повидаться с Ахматовой, Пастернаком. Но к семидесятому году ни Ахматовой, ни Пастернака уже не было в живых. А в наше время катакомбная литература и литература официальная находились на совершенно разных полюсах и пересечься им было просто негде. К тому же тогда не было какого-то единого авторитета. То есть авторитеты, конечно, были, но тоже из мира в каком-то смысле катакомбного. Я имею в виду, например, Тарковского, Штейнберга, Липкина — эти три старых поэта тоже имели полуофици-

альный статус. А к тому времени, когда я с ними познакомился, я был сложившимся тридцатипятилетним человеком, и было бы странно, если бы у меня к ним было бы ученическое отношение. У меня к ним почтительное отношение, но в тридцать пять лет уже поздно учиться.

— Каковы вообще ваши ориентиры и приоритеты в литературе?

— У меня довольно подвижные вкусы. Что не менялось, наверное, уже лет двадцать пять, так это сильная любовь к Пушкину. Пожалуй, во всем остальном я верностью собственным вкусам не отличаюсь. В молодости я был чрезвычайно увлечен Достоевским, мог страницами его цитировать. Сейчас мне не хочется возвращаться и перечитывать это. Я попробовал — мне не понравилось. Теперь его место в моем сознании занял Толстой, которого я не устаю перечитывать. Что же касается поэзии, то в молодости я, как тогда было принято, чтит четверых поэтов двадцатого века. Двух мужчин: Пастернака и Мандельштама. И двух женщин: Цветаеву и Ахматову. Сейчас я могу сказать только о Мандельштаме и с очень серьезными оговорками о Пастернаке, что мне нравятся эти стихи, что они меня увлекают. Женщин, о которых было сказано, я совсем разлюбил. Я принадлежу к почитателям поэтического (подчеркну) дарования Набокова. Среди тех немногочисленных стихов, которые он оставил после себя, есть несколько настоящих шедевров. Одно время мне нравились стихи Арсения Тарковского. Когда я говорю “одно время”, это не значит, что сейчас я разочаровался в них. Но вообще нужды в стихах с возрастом все меньше.

— Даже у вас?

— Может быть, не даже, а именно у меня. Даже не у меня, а просто у поэта. Ведь лучшие стихи ты знаешь на память. А новые открытия случаются очень редко.

— Одно из стихотворений, которые мы поместили в этом номере журнала, “Устроиться на автобазу...”, сильно смахивает на рассказ в стихах. Слово *проза* по крайней мере к нему так и просится.

— Я ведь неслучайно и с некоторым вызовом назвал свою первую книгу стихов “Рассказ”. Рассказ — это прозаический жанр. Мне кажется, что, если поэзия живет в собственном замкнутом пространстве, она обречена на вырождение. Появляется арсенал каких-то штампов, красотостей, поэтических условностей. И, главное, — из нее выветривается озон, она становится такой академической что ли дисциплиной. А проза и прозаизмы привносят оживляющее начало. Может быть, их у меня больше, чем у других поэтов. Но вообще это не новость. Ведь поэзию можно сравнить с оккупацией: ей нужны все новые и новые словесные территории. В одиночестве, в замкнутом пространстве поэзия выдыхается.

— Это как-то связано со спецификой читательского восприятия? Ведь конкретика и реалии времени всегда привлекают, создают эффект узнаваемости.

— Мои ранние стихи были достаточно поэтичны в традиционном смысле этого слова. Там прозаизмов не было. Но изменения моей поэтики никак не объясняются привлечением читательского внимания. Мне кажется, что ни один уважающий себя писатель никогда ничего всерьез не меняет в рекламных целях. Это та иска-

стиль и которую, по-моему, безошибочно вижу в чужом творчестве. Поэт должен быть независим. И не только в поверхностном смысле, скажем, от политического режима, но в первую очередь от читателя. Он должен быть сам по себе. Только тогда читатель может его уважать и может им интересоваться. А если вы меня спросите о том, насколько действителен тот или иной прием, я могу ответить, что литературного приема как такового вообще не существует. Не бывает вообще хорошего или вообще плохого литературного приема.

— К вопросу о механизме успеха. Как вы относитесь к творчеству Солженицына? За счет чего так популярна его скорее публицистичная, чем художественная проза?

— Мне не кажется, что она имеет большой успех, и в этом, на мой взгляд, трагедия современного Солженицына. Он не имеет того успеха, на который претендует как гражданин и как писатель национального масштаба, каковым он себя чувствует. Мне нравятся ранние вещи Солженицына, и прежде всего «Один день Ивана Денисовича». Чрезвычайно что «Архипелаг ГУЛАГ». Но с трудом и нехотя читаю позднего Солженицына, потому что его язык кажется мне чрезвычайно неестественным. Мне показалось, что он и для него неестественен. В телевизионных интервью он говорит на нейтральном современном русском языке. Солженицын, как заметил Лев Рубинштейн, относится к писательству по-модернистски. Скорей всего, Толстой говорил в быту так, как писал. Но Бабель, например, в жизни вряд ли говорил слогом своей прозы. И Солженицын по психологии творчества ближе, конечно, к Бабелю, чем к Толстому.

— Публикаторский бум, разра-

звившийся в конце восьмидесятых, был, на мой взгляд, определенно-го рода шагом назад. Единовременное возвращение читателю великой литературы сместило в читательской голове временные рамки и как бы позволило считать Платонова, Мандельштама, Набокова, Солженицына современными писателями. Возвращенная литература несколько затмила собой современную. На мой взгляд, история сложилась в этом смысле неудачно и несправедливо для вашего поколения.

— Я не согласен с тем, что это было шагом назад. Это было восстановлением справедливости в первую очередь. Так сложилась история, что получился не литературный процесс, а время всмятку. Но все-таки лучше поздно, чем никогда. Конечно, без Платонова и Набокова проще быть первыми парнями на деревне. Но я не уверен, что поколение, к которому я себя отношу, было бы довольно своей репутацией в отсутствие великих писателей. Так что я не чувствую себя обиженным. Ведь в таком случае надо обижаться на революцию семнадцатого года. Но у нее были свои причины. Значит, надо обижаться на причины... Путь обид — это неправильный, непродуктивный путь. На это может уйти вся жизнь.

— Сейчас довольно много споров и разговоров между сторонниками нонфикшн, то есть полудокументальной литературы, и фикшн, литературы чистого вымысла. Несмотря на прозаизмы, вашу поэзию никак не отнести к документальной литературе. Но вот вы пишете как бы документальную «Трепанацию черепа»...

— Сейчас я работаю в журнале «Иностранная литература» редакто-

ром отдела критики (как раз нон-фикшн). Когда я пошел на эту работу лет пять назад, мне казалось смешным недоразумением, что поэт идет работать в отдел документалистики. Сейчас я вижу, что это было даже удачей.

Я не вижу противоречия между своим поэтическим и прозаическим творчеством. От прозы поэта ждут обычно чудачеств, нелогичности, своего рода стихов, записанных в строчку... Надеюсь, что в моем случае это не так...

Пушкин, как водится, прав: возраст клонит к прозаическим высказываниям. Каждый опыт нуждается в своем жанре. И опыту молодости, эмоциональному по преимуществу, конечно, проще всего воплотиться в стихах. Более подробному, оговорочному опыту зрелости нужна проза и эссеистика.

Что же касается спроса на документальность, мне кажется, что сейчас это веяние времени. Может быть, дело в том, что все начинают чувствовать себя историческими личностями, независимо от того, приближены они к власти или вполне ординарны. Помните слова Пушкина "Чему, чему свидетели мы были"? Люди видят, что их жизнь была удивительна и, конечно, хотят запечатлеть свой реальный опыт. Но, может быть, есть более глубинные причины. Мне кажется, что время от времени мир (Бог, вселенная, называйте, как хотите) делает инструментом людского самопознания ту или иную область человеческой деятельности. Я бы рискнул предположить, что в четырнадцатом-пятнадцатом веках — это была живопись. Шестнадцатый-семнадцатый века — музыка. Деятельность — вне всякого сомнения литература. В конце двадцатого века

почему-то мир повернулся лицом к прозе документального толка. Я понимаю, что в этой концепции много мистического тумана. Но мистический туман на то и мистический, что его трудно расчленишь, как конструктор "Лего". Или это делает человек более сильного интеллекта, чем мой.

— В девятнадцатом веке литература была окружена определенным ореолом, это было занятие во многом романтическое, а двадцатый век привнес в это дело трезвый, посткатастрофический взгляд на вещи.

— Вы немножко поменяли местами причину и следствие. Мне кажется, что литература была окружена в девятнадцатом веке ореолом именно потому, что она находилась ближе всего к истине, условно говоря. А сейчас она потеряла этот ореол...

— Потому что появилось нечто другое.

— Да, но если появилось нечто другое, то надо сразу назвать, что именно. Но я не знаю. Я не такой знаток кино, например, чтобы отослать к нему любопытствующих. Я надеюсь, что литература по-прежнему смотрит в сторону истины. Но в сторону истины она смотрит сейчас другими жанрами. Я не вижу в этом катастрофы. Это не конец литературы, о котором так много говорят, это скорее конец литературной эпохи. Конец двухсотлетней эпохи романтической литературы. Он трагичен, но лишь для тех литераторов, у которых романтизмом все начинается и заканчивается.

— В частной переписке Сергея Довлатова я обнаружил такое высказывание о литературе: «Поэзия есть форма человеческого страдания. Не уныния, меланхолии, флегмы, а именно — страдания. И

не в красивом,элегантном смысле, а на уровне физической боли. Как от удара лыжами по голове. То есть альтернатива: плохая жизнь — хорошие стихи. А не: хорошая жизнь — а стихи еще лучше. Бог дает человеку не поэтический талант (это были бы так называемые литературные способности), а талант плохой жизни. Не будет лыжами по морде, стихов не будет». Сергей Маркович, вы согласны с Довлатовым?

— По-моему, это надуманная проблема. Человек должен радоваться, что жив и здоров, потому что он мо-

жет заболеть в любую минуту, а уж умрет он наверняка. Я думаю, что вообще земное пребывание человека настолько драматично, прежде всего в силу его смертности, что чувствительный человек в мажорного идиота никогда не превратится, даже если у него будет роскошное жалование, дача, машина и пятнадцать медалей на груди. Я думаю, что настоящему поэту достаточно внутренней катастрофы, и если эту внутреннюю катастрофу забьет внешний успех, то грош цена такому поэту. Думаю, настоящего поэта не завалишь удачами.

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Кто это сказал?

1. "Все, что может быть сказано, может быть сказано ясно".
2. "Победить врага малой кровью".
3. "Нам бы только ночь простоять да день продержаться".
4. "Вы знаете меня с хорошей стороны,
но вы еще узнаете меня с плохой стороны".
5. "Пушки вместо масла".
6. Самиздат.
7. "Чтобы у нас болеть, надо иметь лошадиное здоровье".
8. "У победы тысяча отцов, поражение всегда сирота".
9. Закон джунглей.
10. "Человек создан для счастья, как птица для полета".

Евгений Щербаков



Марш мира

в Голландии



Каждый год в Голландии, неизменно в июле, организуются международные Марши мира, в которых принимают участие ходоки из европейских стран. Первый такой марш был проведен в июле 1893 года.

В конце XIX века понятия «спорт» в Королевстве Нидерландов не существовало. Интересом к спортивным развлечениям, в том числе к ходьбе, голландцы обязаны молодым богатым англичанам, которые демонстрировали их как новую форму отдыха и надежное средство укрепления здоровья. Ходьба покорила голландцев доступностью, эффективностью, демократичностью.

30 апреля 1908 года сорок общественных организаций Нидерландов объединились в Союз физического воспитания, и с 1909 года июльские марши приобрели уже массовый характер. Их поддержали армейские руководители, мудро решив, что это прекрасный способ тренировки военнослужащих. Спортивные занятия в вооруженных силах были теперь направлены в первую очередь на подготовку к главному июльскому празднику. Стали проводиться многодневные походы военных. В сентябре 1909 года такие походы прошли уже в 15 городах страны. Военнослужащие участвовали в них в полном снаряжении, в сопровождении духовых оркестров.

Олимпийские игры 1928 года в Амстердаме стимулировали развитие ходьбы в Европе. В олимпийском марше участвовали тогда многие зарубежные делегации. После Олимпийских игр в Нидерландах был организован первый Международный клуб ходоков, и в совместных маршах стали принимать участие жители Бельгии, Германии, Англии, Швеции, Норвегии и некоторых других стран.

Специальные военизированные подразделения отправляются из города Ниймеген в Индонезию для распространения опыта и организации там собственных маршей. С 1936 года они проходят там регулярно. Индонезийские марши произвели большое впечатление на жителей стран тихоокеанского бассейна. В частности, они стали толчком для проведения знаменитых ежегодных августовских маршей «хибакуся» (жертв атомных бомбардировок 1945 года) из Хиросимы и Нагасаки в Токио, участники которых выражают протест против применения ядерного оружия.

В летописи голландских маршей был только один перерыв — с 1941-го по 1945 год. Август 1940-го вошел в историю нидерландского Союза как месяц антивоенных маршей. С 1946 года они возобновились.

В Ниймеген для участия в Марше мира съезжаются люди самых разных политических убеждений. Представлены почти все религиозные конфессии. Здесь можно встретить басков из Испании, католиков и протестантов Северной Ирландии, израильтян и арабов, беженцев из разных стран.

Ниймегенский фестиваль — четырехдневный. В него включены три традиционные дистанции: 30, 40 и 50 километров. Участник сам выбирает дистанцию и придерживается своего темпа. Марш — это не соревнование, каждый, кто достигает финиша, становится победителем. Вдоль трасс расположены пункты питания, медицинской помощи, контроля, информации, места отдыха. Ходок, чей возраст соответствует выбранной дистанции (существуют специальные таблицы), получает награду — медаль «Золотой Крест».

В начале века в Марше мира уча-

ствовали в основном военные. Так, в 1909 году на старт вышли только 10 человек в штатском. Со временем это соотношение изменилось в пользу гражданских участников. В 1992 году, например, их было 82,6%.

В 1997 году в Ниймегене вышли на старт 39 тысяч человек из 43 стран — это рекордная цифра для Марша мира. Самые многочисленные команды прислали бельгийцы, немцы, англичане, швейцарцы. Старейшие участники, которым уже исполнилось девяносто лет, успешно прошли четырехдневный марш, преодолевая ежедневно по 30 километров. Самыми молодыми ходоками были одиннадцатилетние школьники. В Ниймеген на этот праздник здоровья съехались почти 800 тысяч гостей, для которых был организован карнавал.

Августейшие особы не обходят

своим вниманием Марш мира. Королева Беатрис и ее 86-летний отец принц Бернар являются его официальными попечителями. А наследный принц Клаус и его племянник принц Питер Кристиан успешно прошли всю дистанцию.

Представители России впервые официально приняли участие в голландском Марше мира в 1989 году. Министерство обороны отправило тогда в Ниймеген двадцать семь солдат и офицера.

Второй раз Россия была представлена на 81-м Марше мира в 1997 году. 200 километров за 4 дня прошли Вячеслав Лопашов, Максим Ткачев, Антонина Васильева (Саров), Константин Мальцев (Москва), Владимир Ростовиков (Балашиха), Zufar Исхаков (Железногорск). Все они получили высшие награды — «Золотые Кресты».

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Ответы

1. Это написал знаменитый философ Людвиг Витгенштейн в своей книге «Логико-философский трактат» (1921 г.). В нашумевшей в свое время работе немало и других примечательных соображений. Например: «Кто ясно мыслит, ясно излагает»; «О чем невозможно говорить, о том следует молчать».

2. За шесть лет до начала Великой Отечественной войны нарком обороны Клим Ворошилов произнес эти слова на совещании стахановцев. Год спустя он дополнил эту интересную идею еще одной: «Бить врага на его территории». А потом началась война. Немцы дошли до Москвы. За четыре военных года у нас погибло не менее 27 миллионов человек.

3. Аркадий Гайдар примерно в те же годы, более трезво оценивал наши военные перспективы. Это цитата из повести «Военная тайна».

4. Так говорил подпоручик Дуб из книги Ярослава Гашека «Похождения бравого солдата Швейка» (1923 г.).

5. Этот призыв принадлежит заместителю Гитлера по партии Рудольфу Гессу (1936 г.). А чуть раньше Герман Геринг говорил: «Пушки делают нас сильными, масло — всего лишь толстыми». Герингу приписывают еще одно примечательное высказывание, связанное с расовыми диспутами в фашистской Германии: «Кто еврей, а кто не еврей, решаю я». «Я освобождаю вас от химеры, именуемой совестью и моралью». Это говорил Гитлер своим приспешникам в 1934 году. Напрасно приписывают вождям третьего рейха еще одну характерную фразу: «Когда я слышу слово «культура», я хватаюсь за пистолет». На самом деле это выражение взято из пьесы И. Ханса «Шлагетер» (1933 г.), посвященной одному из героев нацистского движения.

6. Замечательного поэта Николая Глазкова (1919-1979) печатали весьма редко. Он сам собирал свои стихи в рукописные сборники и давал их читать многочисленным друзьям. Позднее в одном стихотворении он писал: «Самиздат — придумал это слово// я еще в сороковом году». А вот с конца шестидесятых годов самиздат стал заметным явлением. По рукам ходили романы Солженицына, стихи Галича, книги Амальрика, Оруэлла, Роя и Жореса Медведовых. За распространение и даже чтение этих и многих других книг сажали, увольняли с работы. Но люди читали...

7. Лион Измайлов, миниатюра «Поликлиника» (1970 г.).

8. Президент США Джон Кеннеди (1961 г.) после того, как кубинская армия разгромила американский десант в заливе Кочинос. Уже на следующий день американская пресса принялась отыскивать виновников неудачи. Таковых, как всегда, не оказалось.

9. Знаменитая история Маугли, написанная Редьярдом Киплингом, в оригинале называется «Книга джунглей». Там и прозвучали эти слова — «закон джунглей». Правда, сейчас их употребляют чаще в переносном смысле, когда хотят сказать о торжестве беззакония. Киплинг, которого в советские времена называли певцом британского колониализма, оставил нам немало любопытных высказываний: «Бремя белого человека», «Восток есть Восток, Запад есть Запад. И им никогда не сойтись» (т.е. пути у них — разные).

10. В пронзительно сильном рассказе Владимира Галактионовича Короленко «Парадокс» (1894 г.) эту фразу произносит калека, от рождения лишенный обеих рук.

Продается дом в деревне
Казанское направление, 40 км от МКАД
☎ 266-77-83 (раб.)
Любовь Васильевна

Журнал поступает в продажу в магазины

в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Спортивная книга», Сретенка, 9;
- ✓ «Игра в бисер», Старобасманная, 15;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✓ Магазин экологической техники, ул. Дербеневская, 11а;
- ✓ «Логос-М», ☎: 200-23-28, 200-35-98;
- ✓ «Библио-Глобус», Мясницкая, 6;
- ✓ «Диетпро», Новослободская, 55;
- ✓ «Кафедра Норбекова», Волгоградский пр-т, 46/15,
Дворец Культуры АЗЛК, офис 226
- ✓ А также в киоски Роспечати

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

Обращаться по адресу: 310023, Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу

В редакции есть выпуски журнала за 1993-1997 гг.
(кроме №1-4 за 1993 г.; №1, 8 за 1994 г.; №1, 3, 10, 12 за 1995 г.; №7-
11 за 1996 г.),

а также

книга академика Н.М. Амосова

«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»

и

книга В.В. Коновалова

«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»

Министерство связи Роспечать											
АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)										73035	
(наименование издания)										количество комплектов	
на 1998 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
						ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА					
пв		место		ли-тер		на журнал		73035			
								(индекс издания)			
"Будь здоров!"											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки				руб		коп		Количество комплек-тов		
	пере-адресовки				руб		коп				
на 1998 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия инициалы)											

В следующем номере:

ЗИМА — НЕ ПОВОД ДЛЯ ПРОСТУДЫ
КАК РАСПОЗНАТЬ ДИАБЕТ
БОЛИТ ЖИВОТ, СЛЕВА...
НАСМОРК У «СЕРЕБРЯНЫХ ЛЮДЕЙ»
ДЫХАНИЕ ПО БУТЕЙКО
НОВАЯ РАБОТА Г.С. ШАТАЛОВОЙ
КАК СТАТЬ УДАЧЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
том 2:95200 — периодические издания
Подписано к печати 19.12.97. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 92 500 экз. Заказ № 5899
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5





ПРЕКРАСНАЯ ДАМА

Фото Юрия Лунькова



Собор Св. Петра. Кёльн